

Cuprins

Introducere.....	3
I.Pielea: caracteristici, structură, funcții.....	5
Definiția pielii. Caracteristici.....	5
Structura pielii:	
1.2.1.Epidermul.....	5
1.2.2.Dermul.....	6
1.2.3.Hipodermul.....	7
1.2.4.Structurile anexe pielii.....	7
Funcțiile pielii:	
1.3.1.Funcțiile epidermului.....	9
1.3.2.Funcțiile dermului.....	10
1.3.3.Funcțiile hipodermului.....	10
Afecțiuni dermatologice. Clasificare.....	11
 I.Cosmetologia.....	25
 Scurt istoric al cosmeticii.....	26
Diagnosticul cosmetic al pielii.....	26
Plantele în produsele cosmetice.....	29
3.1.Extratele vegetale utilizate în cosmetică.....	29
3.2.Elementele constitutive ale extractelor de plante.....	30
4.Rolul plantelor în cosmetică.....	32
 III.Terapia cu plante în dermocosmetologie.	
 IV.Rețete utilizate în afecțiuni dermatologice (acnee, alopecie, eczeme, urticarie, efelide).	
 V. Rețete utilizate în terapia cosmetică.	

Aspecte privind plante medicinale utilizate in dermatocosmetologie

PLANTE MEDICINALE UTILIZATE ÎN DERMATOCOSMETOLOGIE

„Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic...aceasta este, de departe, principalul în fericirea omului; ...este izvor de plăcere, iar fără ea nu este nici un bine, indiferent de natură; chiar celelalte bunuri subiective, însușirile spiritului, ale sentimentului și temperamentului sunt discordante și foarte tulburi.”

Arthur Schopenhauer

INTRODUCERE

Regnul vegetal, acest inepuizabil tezaur verde al medicinei, oferă din cele mai străvechi timpuri multe mijloace terapeutice, folosirea remediilor naturale menținându-se în decurs de mai multe milenii. Fiecare plantă medicinală are o mare tradiție istorică.

Primele semnalări arheologice privind preocupările oamenilor pentru îngrijirea sănătății proprii datează de cel puțin 20.000 ani. În galeria oamenilor de știință care au studiat plantele medicinale găsim nume precum cele ale lui Hippocrates, Galenot, Hildegard von Bingen, Paracelsus, Carol von Linne, preotul Kneipp, preotul farmacist Hincle.

Drumul parcurs de medicină, farmacie, terapie în general, este într-adevăr foarte lung. Este un proces care a început cândva, în adâncurile învăluite de tenbre ale istoriei omenești și care continuă și astăzi. Un proces continuu fără întrerupere impulsionat de agerimea minții omenești deoarece a fost în joc tot timpul, însăși existența ființei umane.

La început de mileniu se resimte tot mai mult ritmul alert al tehnificării și pulsul unei vieți stersante.

În lume se înregistrează o revenire spectaculoasă la medicina naturistă, homeopatică și mai ales la fitoterapie.

Fitoterapia [phyton=plantă, therapia=tratament, terapie] utilizează plante în totalitate sau anumite părți ale plantelor (flori, fructe, frunze, semințe, tulpini, rădăcini) sub diferite forme: ceaiuri (infuzii sau decocturi), inhalatii, cataplasme, extrase încorporate în soluții, tablete, unguente, supozitoare, în vederea prevenirii sau tratării unor afecțiuni.

Sub denumirea gentică de produse fitoterapeutice înțelegem toate produsele obținute din diverse plante medicinale și aromatice.

Utilizând tehnologii mai mult sau mai puțin sofisticate, din aceste materii prime se pot obține medicamente fitoterapeutice, produse dietetice, condimente, aditivi alimentari și fitocosmetice. Toate aceste produse contribuie nu numai la sănătatea oamenilor, dar intră și în alimentația lor și în igiena personală.

În ultimul timp, luând în considerare poluarea mediului și faptul că pielea este bariera care intră în contact nemijlocit și zilnic cu factorii nocivi ai mediului, este absolut normal ca afecțiunile dermatologice să apară din ce în ce mai des, fapt

care sporește importanța dermatologiei cu tot arsenalul care este pus la dispoziție – atât terapia clasică, cât și remediile fitoterapeutice.

Între dermatologie și cosmetologie nu există un hotar bine delimitat, afecțiunile dermatologice provocând întotdeauna deficiențe cosmetice, așa cum acestea, la rândul lor, foarte des au la origine o boală dermatologică sau și o dereglare metabolică a țesuturilor cutanate.

Se știe că dintre manifestările ființei umane, cele legate de frumusețea fizică au constituit dintotdeauna o preocupare deosebită, în special în rândul populației feminine.

Prospețimea pielii și menținerea aspectului ei sănătos își găsesc reflectare în numeroasele posibilități de întreținere prin aplicarea corectă a multor rețete care au la bază folosirea plantelor medicinale. Pentru a corespunde imperativelor cotidiene conjuncturale, pielea trebuie să beneficieze de o atentă îngrijire.

În epoca noastră suntem cu toții implicați în transformările ce au loc în starea de sănătate a omenirii. În triunghiul existenței umane: om – mediu ambiant – societate, întrepătrunderile acestor constituente sunt tot mai flagrante.

OMS relevă în statistici recente că 40% din locuitorii Terrei se tratează cvasi-exclusiv cu plante, iar un procent deloc neglijabil folosește tratamentul adjuvant cu plante. Aceste câteva cifre pledează în suficientă măsură pentru perspectivele fitoterapiei ca tezaur inepuizabil de remedii, în cadrul problemelor de ocrotire a sănătății și a politicii sănătății în acest sens, așa cum este stipulată în noul mileniu, în directivele forurilor de resort ale Națiunilor Unite.

În acest tablou statistic, afecțiunile dermatologice sunt mult mai frecvente la persoanele cu vârste cuprinse între 20 – 45 ani, datorită factorilor nocivi: poluarea apei, a aerului, stresul, dieta, radiațiile UV, și riscului profesional.

OMS prin programe speciale a stimulat permanent cercetările asupra acțiunii unor produse vegetale utilizate în dermatocosmetologie, considerând această modalitate terapeutică o alternativă a medicației de sinteza orală. Experiența umană acumulată de-a lungul timpului în legătură cu proprietățile terapeutice ale plantelor reprezintă un excepțional filtru care a pus și va pune la dispoziția noastră, medicamente de mare eficiență.

Medicina tradițională a reprezentat și reprezintă oriunde în lume un rezervor de inspirație pentru medicina științifică.

I. PIELEA – CARACTERISTICI, STRUCTURĂ, FUNCȚII

1.1. DEFINIȚIA PIELII. CARACTERISTICI.

Pielea sau tegumentul este un înveliș conjunctivo-epitelial care acoperă corpul în întregime și se continuă cu semimucoasele și mucoasele cavităților naturale. Suprafața sa totală medie de 1,5-2 m² corespunde unei greutate de 3,5-4 kg, ceea ce reprezintă 6% din greutatea totală a corpului. Grosimea ei variază în funcție de vârstă, sex și regiune.[11, 16, 23, 25, 28, 29, 39, 43, 44, 46, 60, 65]

Culoarea este determinată de mai mulți factori, mai importanți fiind:

- cantitatea de melanină din epiderm și derm;
- gradul de vascularizație al dermului superficial, precum și concentrația de oxihemoglobină și hemoglobină redusă;
- cantitatea de caroten din stratul cornos și hipoderm.[11, 16, 23, 60]

1.2. STRUCTURA PIELII.

Din punct de vedere histologic se diferențiază trei straturi principale suprapuse:[25, 28]

- epidermul - de natură epitelială,
- dermul - de natură conjunctivă,
- hipodermul - de natură conjunctivă în care se includ următoarele anexe: aparatul pilo-sebaceu și glandele sudoripare.[23, 29, 60, 67]

1.2.1. Epidermul este un epiteliu pluristratificat, pavimentos, cu evoluție fiziologică progresivă spre conificare, are grosimea variabilă, funcție de regiune: 6-36 mm pe față și 1 mm pe palme și tălpi.

Este alcătuit din cinci straturi de celule:

- stratul cornos;
- stratul lucid;
- stratul granulos;
- stratul filamentos, spinos sau stratul mucos Malpighi;
- stratul bazal sau germinativ .

Stratul cornos, așezat la suprafața pielii, cu o grosime variabilă , este un înveliș protector, alcătuit din 4-10 rânduri de celule lipsite de nucleu, turtite, orizontalizate, reduse la un înveliș periferic de keratină.

Stratul lucid este alcătuit din celule fusiforme, turtite, translucide, care conțin granulații fine de grăsime, formate din eleidină, care dă substanță responsabilă de aspectul refringent, caracteristic.

Stratul granulos conține 5-6 rânduri de celule, romboidale, cu axul mare orizontal. Ele sunt însă ceva mai plate și ca urmare raportul nucleu/citoplasmă scade. Caracteristică stratului granulos este acumularea de keratohialină, o substanță cu mare afinitate pentru coloranți.

Stratul spinos sau filamentos este alcătuit din 6-20 rânduri de celule cu formă sferică, cu nucleu central, așezate în mozaic, celule care se aplatizează spre suprafață

Stratul bazal este constituit dintr-un singur rând de celule – keratinocite – cilindrice care conțin un nucleu central.

Epidermul nu dispune de vase de sânge sau limfatice iar hrănirea lui se realizează prin capilarele din derm. De asemenea lipsesc nervii senzitivi.[11, 23, 60, 67, 79]

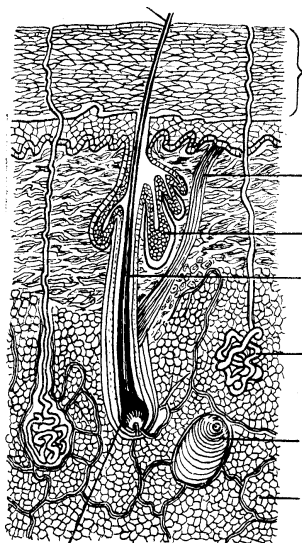
1.2.2. Dermul (corium, corion, cutis) – situat imediat sub epiderm, este alcătuit dintr-o rețea de fibre proteice, dintr-o matrice interfibrilară și din celule. Acestea reprezintă o masă de țesut conjunctiv cu grosimea de 1/10 mm. Aproximativ 90% din fibrele proteice ale dermului sunt formate din collagen, 10% de elastină, cantitatea de reticulină fiind foarte mică (fig. 1).[11,60, 67, 79]

Se descriu două straturi: dermul papilar și dermul reticular.

Dermul papilar este format din țesut conjunctiv bogat în substanță fundamentală, fibroblaști, celule pigmentare, fibre de reticulină, fibre elastice și elemente vasculo-nervoase. Este separat de epiderm printr-o linie sinuoasă cu proeminențe numite papile, dispuse neregulat și mai frecvente în regiunile cu sensibilitate mai mare. În papile se găsesc terminații nervoase cunoscute sub numele de corpusculi tactili.

Dermul reticular sau dermul propriu-zis (corion) cuprinde 4/5 din grosimea totală a dermului.

Fir de păr



Epiderm

Mușchi

Glanda sebacee

Folicul pilos

Glandă sudoripară

Corpusculi Pacini

Țesut adipos subcutan

Fig.1-Reprezentarea schematică a structurii pielii.

Este format dintr-un mare număr de fibre colagene groase, dispuse în fascicule tangențiale și perpendiculare pe suprafața pielii, din fire și lamele elastice și puțini fibroblaști. Datorită acestei structuri, dermul reticular este țesutul de

rezistență al pielii.[11, 16, 23, 28, 60, 71]

Dermul este străbătut de segmentele secretorii ale glandelor sudoripare, conține glandele sebacee, partea superioară a foliculilor piloși, vase și nervi.

Rețeaua de fibre a dermului cuprinde:[11, 23, 29, 44, 60, 67]

a)fibre conjunctive;

b)fibre reticulare;

c)fibre elastice.

Fibrele conjunctive sunt compuse dintr-o substanță albuminoasă collagenul, care constituie 3% din greutatea organismului și 30-35% din cantitatea totală a proteinelor; restul de 40% din cantitatea totală este repartizat în piele.

Colagenul este o scleroproteină care, ca parte componentă a țesutului conjunctiv, formează majoritatea masei proteice a tendoanelor, ligamentelor, oaselor, cartilajelor și pielii. Conține în cantitate mare glicină (30%), prolină și hidroxiprolină (22%) care, cu excepția elastinei, nu se găsește în nici o altă proteină din organismul animal. Macromoleculele de collagen sunt alcătuite din trei lanțuri polipeptidice de aminoacizi.

Între elementele fibrilare ale collagenului se intercalează o substanță amorfă, numită substanță fundamentală sau substanță interfibrilară, formată dintr-un gel amorf compus din mucopolizaharide (acid hialuronic, acid condroitin sulfuric și mucoitin sulfuric).[11, 60, 67]

1.2.3. Hipodermul (tella subcutanea) este alcătuit din țesut conjunctiv lax bogat în paniculi adipoși cu rol important în termoreglare și în depozitarea grăsimilor. În hipoderm se găsesc glomerulii glandelor sudoripare, partea profundă a foliculilor piloși, elementele vasculare și nervoase și în unele regiuni, mușchii piełoși.[11, 16, 23, 44, 60, 67, 79]

1.2.4.Structurile anexe pielii

Glandele sebacee formează, împreună cu foliculii piloși, din punct de vedere al absorbției, o unitate - aparatul pilosebaceu (fig. 2).

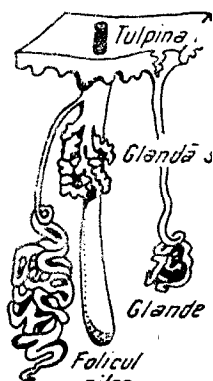


Fig. 2. Aparatul pilosebaceu și glandele sudoripare ale pielii.

Glandele sebacee sunt situate în derm și produc o secreție de natură grasă denumită sebum. Glanda este prevăzută cu un canal excretor care se deschide în spațiul ce separă rădăcina de foliculul pilos. Glandele sebacee sunt răspândite în toate regiunile corpului cu excepția suprafeței plantare. Secreția sebacee bogată în grăsimi, proteine, apă și săruri gresează tegumentul și părul și se află sub imperiul influențelor hormonale fiind stimulată de hormonii androgeni și inhibată de estrogeni; de asemenea este stimulată de factori nervoși și factori exogeni (temperatură, umiditate).[23, 29, 60, 67].

Glandele sudoripare au formă tubulară și sunt formate dintr-o porțiune situată în hipoderm - glomerulul, alcătuită din celule secretorii care produc secreția sudorală, canalul sudoripar și traiecul sudoripar care se deschide la exterior printr-un orificiu - porul glandei sudoripare. Corpul omenesc conține 2 380 000 de glande sudoripare de două tipuri: ecrine și apocrine.[11, 23, 60, 67]

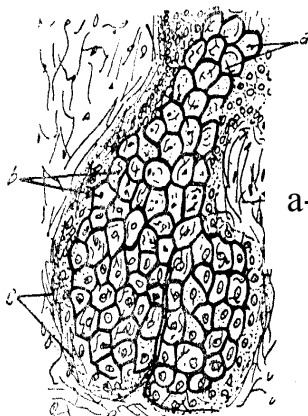


Fig. 3. Glandă sebacee:
a-sebum; b-celule sebacee; c-teacă fibroasă; d-derm.

Glandele sudoripare ecrine secretă un lichid cu reacție puternic acidă și cu rol de

apărare a pielii contra agenților patogeni (sudoarea), care conține 99% apă și 1% substanțe solubile între care menționăm: ureea, acidul uric, creatinina, acidul lactic, electroliții (Na, Cl, K, Ca, Mg, PO_4 , SO_4 , Fe), precum și mici cantități de glucoză și vitamine hidrosolubile. [25, 60]

Glandele sudoripare apocrine numite și odorizante, sunt alcătuite dintr-un singur strat de celule. La om, glandele apocrine produc mirosul pielii specific individului. Produsul lor de secreție are reacție slab alcalină (pH=6,9), ceea ce favorizează dezvoltarea microbilor la nivelul axilelor și pliurilor inghinale.

Spre deosebire de glandele ecrine, celulele glandelor apocrine nu conțin cantități mari de glicogen. Se presupune că secreția apocrină ar avea origine citoplasmatică. Secreția apocrină inodoră este descompusă rapid la suprafața pielii de către flora bacteriană, dând naștere astfel unor produși odoranți. [23, 29, 67]

Firul de păr, formațiune de natură cornoasă, filiformă, cilindrică și flexibilă, are următoarele porțiuni: tulpina, rădăcina, bulbul și foliculul; acestuia din urmă îi sunt anexate un mușchi și o glandă sebacee. [11, 60, 67]

Studiile electron-optice au permis evidențierea a trei straturi mai importante în structura părului: cortexul, cuticula și teaca internă originală.

Principalul constituant al firului de păr este o keratină intermediară la care se adaugă lipide, glicogen, pentoze, acid uric și elemente minerale (Fe, Cu, Ca, Mg, P, Zn, S). [29, 67]

Conținutul în pigmenți al firului de păr este elementul ce determină culoarea acestuia. Astfel, predominanța eumelaninei asigură părului o culoare castanie, predominanța feomelaninei impune o culoare galben-roșcat, iar a tricosiderinei culoarea roșie. Culoarea firului de păr este determinată genetic, biosinteza pigmentului făcându-se printr-un proces similar melanogenezei. [29, 43]

Unghiile sunt formate dintr-o lamă de keratină compactă, dură, compusă din celule anucleate. Unghia are două părți: zona regeneratoare – rădăcina, conținută relativ profund sub repliul epidermic median al unghiei (poartă numele și de matrice) și placa cornoasă, care este sudată de patul unghiei prin intermediul unui strat malpighian. Unghia are o creștere continuă în tot cursul vieții. [16, 23, 29, 43, 60].

1.3.FUNCȚIILE PIELII

Funcțiile pielii, fie ele elementare (metabolismul pielii) sau de ansamblu (corelațiile pe care le are pielea cu celelalte organe și sisteme), fac ca pielea să nu mai fie considerată o simplă membrană protectoare a organismului, ci un organ cu importante și numeroase valori.

Funcțiile elementare, îndeplinite de epiderm, sunt:[16, 23, 29, 43, 60, 67]

- formarea keratinei (keratinogeneza);
- melanogeneza;
- apărarea integrității organismului.

Funcțiile de ansamblu sunt:

- funcția secretorie;
- funcția de barieră;
- pilogeneza;
- funcția de termoreglare;
- funcții exteroceptoare.

1.3.1.Funcțiile epidermului[23, 29, 60, 67]

Formarea keratinei

Formarea keratinei (keratinogeneza, funcția keratopoietică) este proprietatea pielii de a da naștere keratinei, componentă a stratului cornos. Această substanță proteică se găsește în celulele cornoase ale epidermului, păr și unghii. Este o scleroproteină tipic fibrilară, având în structura sa 18 aminoacizi, între care predomină cistina, deci este foarte bogată în sulf. Macromolecula de keratină este insolubilă și rezistentă la digestia enzimatică. Formarea keratinei este o funcție specifică organului cutanat care produce 0,6-1g keratină epidermală.

Prin calitatea sa de a reflecta, difuza și absorbi radiațiile solare și în funcție de grosimea sa, keratina – și împreună cu ea melanina, care e dispersată în toate straturile pielii, constituie un ecran protector contra radiațiilor luminoase și ultraviolete.[60, 67]

Melanogeneza

Melanogeneza (funcția melanogenă sau pigmentogeneza) este proprietatea melanocitelor de a forma melanina sau pigmentul melanic, substanță de culoare brun închis, cu greutate moleculară mare, insolubil în toți solvenții.

Temperatura ridicată, lumina și razele ultraviolete favorizează melanogeneza.[60,]

1.3.2. Funcțiile dermului

Principala funcție a fibrelor de colagen, de a imprima rezistență pielii la tracțiuni mecanice, este datorată legăturilor puternice dintre lanțurile polipeptidice din constituția lor.

Fibrele de elastină au capacitatea de extensibilitate la dublarea lungimii, cu revenire la dimensiunea inițială, conferind pielii elasticitatea.

Din punct de vedere funcțional, substanța fundamentală îndeplinește roluri importante și anume:

- împreună cu capilarele sanguine, ea alcătuiește un sistem funcțional unitar, care asigură schimburile metabolice;
- intervine în metabolismul apei în organism, fiind un mare rezervor de apă (1/10 din întreaga cantitate de apă din organism);
- este rezervor de serumproteine;
- prin proteinele plasmatice care acționează ca anticorpi, participă la reacții imunologice.

În concluzie, dermul, prin componentele sale, imprimă pielii o serie de proprietăți importante:[16, 23, 29, 60, 67]

- tensiune cutanată;
- elasticitate;
- contractilitate;
- rezistența la presiune;
- protecția mecanică.

1.3.3.Funcțiile hipodermului

În principal, hipodermul prin conținutul ridicat în lipide joacă un rol important în termoreglare prin limitarea termolizei.[16, 23, 60]

1.4. AFECȚIUNI DERMATOLOGICE – CLASIFICARE

În cele ce urmează, este prezentată o succintă clasificare a afecțiunilor dermatologice în funcție de cauza declanșatoare:[16, 23, 28, 29, 43, 44, 67]

A.Parazitoze cutanate:

1.Piodermite

- stafilococice
- streptococice

2.Tuberculoze cutanate

3.Lepra.

4.Viroze cutanate.

- epidermoviroze proliferative (veruci, vegetații veneriene).
- viroze muco-cutanate
- epidermoneuroviroze
- herpes simplu
- herpes zoster (zona zoster)

5.Micoze cutaneo-mucoase.

- micoze cutanate superficiale
- keratomicoze

6.Micoze cutanate profunde

- actinomicoza

7.Epizoonoze.

- scabia (râia)
- pediculoze.

8.Genodermatoze.[29, 44]

B.Manifestări cutanate alergice

- 1.Urticaria și angioedemul.[29, 67, 79]
- 2.Eczema.[16, 67]
- 3.Dermatita atopică.
- 4.Pruritul.
- 5.Neurodermita.
- 6.Vascularite alergice.
- 7.Dermatoze profesionale.[44]

C.Colagenoze sistemice.[29, 67]

- 1.Lupus eritematos.
- 2.Sclerodermii.
- 3.Dermatomiozita.

D.Bolile buloase.[23, 29]

- 1.Pemfigusuri.
- 2.Porfirii cutanate.

E.Alte afecțiuni dermatologice.

- 1.Psoriazisul.
- 2.Sindromul seboreic:[23, 29, 43, 67]
 - acneea.
 - alopecia seboreică.
- 3.Efelide (pistrui).[23, 43]

În continuare sunt prezentate cele mai frecvente afecțiuni dermatologice, întâlnite în cadrul populației țării noastre:

- acneea

alopecia sboreică

eczemă

urticarie.

Acneea este o afecțiune plurietiologică a ariilor cutanate bogate în foliculi sebacei, caracterizată prin seboree și alterarea keratinizării în foliculii piloși. Aceste fenomene duc la formarea de comedoane, papule inflamatorii, pustule, noduli și cicatrici.[23, 29, 44, 67, 79]

Acneea este una din cele mai frecvente boli dermatologice. Apare la pubertate la aproape toți indivizii, are gravitate variabilă și regresează de obicei la adultul tânăr. Uneori poate persista toată viața.

La ora actuală, se consideră că aproximativ 80% din adolescenții și tinerii cu vârste între 11-30 de ani sunt afectați de acnee, dar observațiile clinice arată că poate afecta și vârstele extreme: nou-născuți și bătrâni. Cât privește sexul, s-a constatat că băieții sunt mai frecvent afectați decât fetele.[67, 79]

Dintre cauzele care contribuie la apariția acneei fac parte: predispoziția moștenită, disfuncția foliculului pilosebaceu. De asemenea, acest sindrom are două cauze locale: hipersecreția și retenția de sebum și infecția locală cu germenii *Corynebacterium acnes*, stafilococul alb nehemolitic, microbacilul Sabourand.

Acneea poate fi influențată de o multitudine de factori. Dintre aceștia cei mai importanți par a fi:[29, 67]

1.Perioada premenstruală. La 70% dintre femei are loc o agravare premenstruală a acneei, datorată probabil modificărilor de hidratare a foliculului pilosebaceu.

2.Radiațiile ultraviolete. Expunerea la soare ameliorează majoritatea cazurilor de acnee. Ultravioletele din surse artificiale nu au efect favorabil în aceeași măsură.

3.Transpirația. Datorită hidratării ductale, în mediile cu căldură umedă se produce agravarea leziunilor de acnee.

4.Stresul. Este puțin probabil ca stress-ul singur să producă apariția leziunilor de acnee.

5.Ocupația. Expunerea la căldură, hidrocarburi halogenate, uleiuri minerale, pot induce acnee.

6.Dieta. În agravarea acneei au fost incriminate ciocolata și carnea de porc, dar lipsesc dovezile științifice care să susțină această afirmație.

Din punct de vedere clinic, acneea se caracterizează prin polimorfism lezional.[67] Se întâlnesc:

1) În funcție de tipul leziunilor care predomină:

a) leziuni primare neinflamatorii: microcomedoane, comedoane deschise ("puncte negre"- colorația lor fiind datorată melaninei) și comedoane închise ("puncte albe") - acnee comedoniană;

b) leziuni secundare inflamatorii. Sunt de două tipuri:

- superficiale (papule și pustule) – acnee papulopustuloasă;
- profunde (noduli și chiste) – acnee conglobată [26] - este cea mai severă formă de acnee. Afectează predominant bărbații. Se caracterizează prin polimorfism lezional: comedoane, papulo-pustule acoperite cu cruste hemactice sau melicerice, noduli, chiste. Chistele au un conținut fetid și uneori comunică prin traiecte fistuloase. Se însoțește de seboree accentuată. Afectează fața, partea superioară a trunchiului, brațele, antebrațele, gâtul, scalpul și fesele;

c) leziuni postinflamatorii: macule hiperpigmentate, cicatrici de diferite tipuri (moi, fibroase, deprimare, hipertrofice, cheloidiene), atrofie maculară.

Aceste leziuni se localizează, în ordinea frecvenței, la nivelul feței (90%), spatelui (60%) și toracelui anterior (15%). [29, 67]

2) În funcție de gravitate. Există mai multe scale de evaluare a gravității, care iau în considerare tipul și numărul leziunilor și suprafața cutanată afectată;

3) În funcție de vârstă: [44, 67]

- acneea neonatală. Se produce prin stimularea glandelor sebacee ale nou-născutului sub acțiunea progesteronului matern sau secundar unei tumori virilizante sau hiperplaziei suprarenale congenitale.

- acneea infantilă. Include cazurile care persistă după perioada neonatală sau care

debutează după primele 4 săptămâni de viață;

- acneea copilăriei. Este acneea care continuă acneea infantilă sau care debutează după vârsta de 2 ani. Se caracterizează prin comedoane, papule, pustule și chiste. De obicei, manifestările sunt limitate la față. Are durata variabilă de săptămâni sau ani și uneori se transformă într-o formă pubertară severă.

- acneea polimorfă juvenilă. Este cea mai comună formă de acnee, caracterizată prin polimorfism lezional. Debutează la pubertate și se ameliorează spre 18-20 ani.

Poate apărea la copiii care cresc rapid (acneea cașecticorum). Pe lângă manifestările clinice descrise se pot observa excoriații produse prin exprimarea și maltratarea leziunilor

(acneea excoriata).

- acneea adultului. Manifestările clinice sunt similare cu cele din acneea juvenilă.

4) Induse de factori externi:

• acneea cosmetică. Afectează femeile adulte care au avut acnee în adolescență. Se localizează de obicei perioral și se datorează utilizării îndelungate a unor cosmetice care conțin compuși comedonogeni;[79]

• acneea de pomadă. Este similară cu acneea cosmetică. Constă în producerea de leziuni neinflamatorii la locul aplicării pomadei;

• acneea profesională produsă de uleiuri și gudroane. Este mai frecventă la bărbați. Afectează ariile expuse. Leziunile apar la circa 6 săptămâni de la expunere și constau mai ales din comedoane;[44, 67]

• acneea la clor. Este o variantă a unui sindrom caracterizat prin apariția acneei ca urmare a expunerii la derivați halogenați. Predomină comedoanele, se localizează pe față, regiunile temporale, dar pot apărea oriunde. Leziunile sunt persistente și rezistente la tratament.[29, 67, 79]

• acneea mecanică. Caracterizată prin apariția de leziuni de acnee pe locul traumatismelor fizice (ex: bărbia de violonist).

• acneea la detergent, se întâlnește la bolnavii cu acnee care se spală des în scopul ameliorării acneei (unele săpunuri bacteriostatice conțin compuși acneiigeni);

• acneea tropicală (acneea de hidratare). În mediu cald și umed se produce hidratarea excesivă a ductului pilosebaceu care conduce la obstrucția acestuia și la apariția leziunilor inflamatorii;

• pyoderma faciale. Este o afecțiune rară, care apare de obicei la femei cu vârste de 20-40 ani. Se caracterizează prin acnee facială explozivă, purulentă, nodulochistică, dezvoltată pe fondul unei acnei ușoare.

• foliculita cu germeni Gram-negativi. Este o complicație a tratamentului îndelungat al acneei cu antibiotice. Se caracterizează prin apariția bruscă de pustule mici foliculare sau nodulo-chiste. Germenii cei mai frecvent incriminați sunt: Klebsiella, E. coli, Proteus.[67]

5) Alte forme:

• erupții acneiforme induse de medicamente. Principalele incriminate sunt: corticoizii (sistemici sau topici), ACTH-ul, androgenii, anticonvulsivantele (mai

ales fenitoina), izoniazida, derivații iodați și bromurați, vitamina B¹² .[67, 79]

• acneea endocrină. Termenul este rezervat pentru cazurile cu anomalii endocrine evidente: boala Cushing, sindrom androgenital, sindrom de ovar polichistic;

Tratamentul curativ al acneei este topic și/sau sistemic:[29, 23, 67, 79]

pentru formele ușoare de acnee este suficient tratamentul topic;

b) pentru formele medii și severe tratamentul topic trebuie, de obicei, completat cu cel sistemic. Obiectivele tratamentului sunt:

1. Reducerea seboreei.

• Estrogenii. Se folosește etinil-estra-diolul (50-70 g/zi), singur sau asociat cu antiandrogeni.

• Antiandrogeni: ciproteron acetat.

• Acidul 13-cis retinoic (isotretinoin). Se administrează 0,5 mg/kg/zi (unii autori recomandă chiar 1 mg/kg/zi) timp de 4 luni.[3, 11, 16, 29, 79]

• Alte medicamente: spironolactona (200 mg/zi), cimetidina, ketoconazolul.

2. Normalizarea keratinizării infundibulare.

• Acidul retionic (tretinoin). Se utilizează preparate topice (geluri, creme, soluții alcoolice) cu concentrații de 0,01-0,05%.

• Benzoil peroxidul. Folosit ca gel sau loțiune (5-10%) este keratolitic și comedolitic ca și tretinoinul.

• Acidul azelaic (Skinoren crema 20%) [11]

• Alte keratolitice (acidul salicilic, ureea): se utilizează în formele ușoare de acnee. În acestea se mai pot folosi sulful și rezorcina.

3.Modificarea florei microbiene și reducerea inflamației foliculare și perifoliculare. [11, 16]

• Topic: antibiotice (eritromicina 4%, clindamicina 1%).

• Sistemic. Se administrează minimum 6 luni, de obicei în asociere cu tratament topic:

a)tetraciclina (doza de atac: 1-1,5 g/zi, apoi 0,25-0,5 g/zi) este antibioticul de elecție;

b) ciclilinele de generația a doua (doxiciclina, minociclina în doza de 100-200 mg/zi); sunt la fel de eficace ca tetraciclina, dar sunt prost tolerate;

Tratamentul hormonal,[11] indicat în exclusivitate femeilor, este reprezentat de trei categorii de mijloace terapeutice:

-estrogeni și prednisolon combinație puțin folosită ;

- estrogeni și cyproteron acetat (Diane, Dianette)- cea mai folosită combinație ;
- spironolactona ;

La ora actuală, cel mai folosit preparat hormonal este preparatul Diane 35, administrat 1 tb/zi între zilele 1-21 ale ciclului menstrual, urmată de o pauză de 7

zile cu repetarea curei, efectele favorabile apărând, în medie, după 6-8 săptămâni de tratament.[11, 67]

Vitamina A și derivații săi:

Utilizarea vitaminei A în doze de 100000 u.i./zi timp de o lună, are efecte favorabile asupra secreției de sebum.

Recent, s-au introdus în tratamentul acneei, preparatele cu glucozinc (Rubozinc) 200mg/zi.[11, 16, 67]

Alte metode complementare utilizate sunt:

- crioterapia-pentru leziuni nodulo-chistice;
- UVB/UVA - pentru acnee comedoniană;
- chirurgia - pentru forme cu leziuni conglobate/nodulo-chistice;
- dermabraziune, excizie, injectare de collagen sau camuflaj cosmetic pentru tratarea cicatricilor.[11, 67]

Plantele utilizate în tratamentul fitoterapeutic al acneei sunt: arnica (Arnica montana), brusture (Arctium lappa), buberic (Scrophularia nodosa), cicoare (Cichorium intybus), fumăriță (Fumaria officinalis), flori de gălbenele (Flores calendulae), hamei (Strobuli lupuli), mușetel (Matricaria recutita), orz (Hordeum vulgare), pătlăgele roșii (Lycopersicon esculentum), plop negru (Populus nigra), rădăcini de săpunăriță (Radix saponariae), flori de soc (Flores sambuci), trei frați pătați (Viola tricoloris herba), nuc (Juglans regia).[10, 13, 21, 24, 30, 45, 49, 50]

2.ALOPECIA SEBOREICĂ

Alopeciile reprezintă o categorie de afecțiuni caracterizate prin căderea parțială sau totală a părului de la nivelul scalpului, indusă de cauze multiple. Aceste cauze pot fi fiziologice (sezon, activitate sexuală, vârstnici) sau patologice, care pot apărea la orice vârstă, datorate de cele mai multe ori unui factor ereditar la care se adaugă numeroase alte cauze de

origine endo- sau exogenă.[6, 38, 43, 67, 79]

Deși, părul din regiunea scalpului, este lipsit de orice funcție biologică, pierderea lui ridică probleme deosebite din punct de vedere estetic.

Alopecia progresivă seboreică sau calviția precoce este cea mai frecventă manifestare din grupul alopeciilor difuze progresive.[15]

Debutază la pubertate la vârsta de 16-17 ani și poate evolua mai rapid sau mai lent până la 60-70 de ani. Se asociază frecvent cu pitiriazisul seboreic sau mătreața grasă, mai rar cu pitiriazisul uscat.[67]

Calviția începe prin căderea părului în două zone simetrice, pe părțile laterale ale frunții. Alteori, alopecia începe la nivelul creștetului capului.

În mod normal, părul cade până la 20-30 fire pe zi. În alopecia mai puțin gravă, pot cădea 60-70 fire pe zi, iar în formele foarte severe 200-300 fire pe zi. Părul căzut

este înlocuit cu altul nou, care crește tot mai fragil, mai subțire, până ajunge la un simplu puf.

La femei, căderea părului poate fi uneori abundentă, difuză, asociată cu un ten gras, dar creșterea compensează, în parte căderea și nu se ajunge la calviție decât în cazuri de dereglări hormonale deosebite.[43, 67,]

Clinic, pielea capului din zona seboreică este frecvent afectată de:

descuamație uscată (pitiriazis simplex), de o exudație grăsoasă care formează depozite aderente aglutinând firele de păr (seboreea pielii capului) sau scuame grăsoase aderente, gălbui (eczema seboreică).[29]

Ca factori cauzali ai acestei afecțiuni menționăm: predispoziția ereditară, secreția crescută de hormoni androgeni și seboreea. Predispoziția se transmite dominant pe linie masculină.

Faza inițială în procesul alopeciei ar fi probabil, conform unor autori, reprezentată de acumularea, în foliculii afectați, de 5-alfa-dihidrotestosteron. Acesta este hormonul androgen tisular, care activează glanda sebacee, dar inhibă metabolismul foliculului pilos.

Unii autori au incriminat și factori locali, precum stările de tensiune ale pielii, care ar facilita apariția calviției prin slaba iritare a foliculilor pilosebacei pentru care s-a propus un tratament vasodilatator și revulsiv.

Tratamentul trebuie aplicat precoce și susținut, pentru a întârzia apariția unei forme grave de alopecie. Tratamentul general nu pare a influența prea mult evoluția bolii.[16, 67]

Tratamentul local este mai activ și mai eficient cu condiția de a fi aplicat luni și ani de

zile, reușindu-se să se obțină astfel nu numai o încetinire a ritmului de cădere a părului, ci și o regenerare satisfăcătoare. Tratamentele topice influențează foarte bine seboreea și mătreața. În acest scop se pot folosi loțiuni alcoolice care conțin medicații degresante și keratolitice. Ca medicament specific antiseboreic se folosește sulful 5%, acidul salicilic 3-5% și rezorcina 2-3% cu rol exfoliativ, apoi pilocarpina, nitratul de potasiu cu rol excitant și vasodilatator.[15, 16]

De asemenea, în tratamentul calviției se recomandă medicamentul Revalid.

Împotriva căderii părului se pot administra local o serie de preparate fitoterapeutice pe bază de produse vegetale precum: ardei iute (*Capsicum annuum*), brusture (*Arctium lappa*) coada șoricelului (*Achillea millefolium*), iarbă mare (*Inula helenium*), levănțică (*Lavandula angustifolia*), măslin (*Olea europae*), mușetel (*Matricaria recutita*), nuc (*Juglans regia*), obligeana (*Acorus calamus*), salvie (*Salvia officinalis*), urzică (*Urtica dioica*).[50, 56]

B.MANIFESTĂRI CUTANATE ALERGICE

1.ECZEMA

Eczema este o reacție cutanată alergică, indusă de variați agenți endogeni și exogeni, care se manifestă prin pusee eruptive inflamatorii cu eritem, edem și veziculație, însoțite de prurit, având tendință la extindere și cronicizare.[16, 43, 67, 79] Leziunea caracteristică eczemei este vezicula,[67] care trecând prin mai multe stadii evolutive, imprimă erupției un aspect polimorf. Semnul histologic distinctiv al eczemei este edemul intercelular al epidermului – spongioza – și veziculația corpului mucos.[16, 67]

Din punct de vedere clinico-evolutiv eczemele se clasifică în:[67]

Eczema acută. Debutază brusc prin placcarde eritematoase, cu limite imprecise, pe suprafața cărora apar vezicule sau bule; spargerea acestora lasă o suprafață zemuindă.

Eczema subacută. Reprezintă un stadiu al eczemei acute care evoluează spre “uscare”. Placcardele eritematoase se acoperă de cruste și scuame.

Eczema cronică. Are două subtipuri:

– eczema “uscată”, caracterizată prin placcarde eritematoase imprecis delimitate, pruriginoase acoperite cu scuame furfuracee sau groase, având pe suprafață leziuni de grataj.

– eczema lichenificată, caracterizată prin placcarde circumscrise brune, roz-gălbui sau roșii, cu tegumentele îngroșate, infiltrate și cu accentuarea cadrilajului normal al pielii.

În mod clasic, se admite împărțirea eczemelor în două categorii declanșate de factori externi (eczeme exogene), iar altele de factori interni de individ și sunt greu de identificat (eczeme endogene).[67, 79]

Eczeme exogene

1.Eczema alergică de contact [15, 29, 61, 67]- este forma clinică întâlnită din ce în ce mai frecvent în cadrul populației active, incidența cazurilor crescând odată cu dezvoltarea industrializării și chimizării agriculturii. De aceea este considerată de unii autori boală profesională.

Alergenii obișnuiți includ conservanții din unguente; vopselele; nichelul (în aur, nasturi, fermoare); cromații (ciment, piele); lanolina (cosmetice, unguente); rășinile (cleiuri).

2.Eczema medicamentoasă - erupția se manifestă ca o eczemă eritemato-veziculoasă ce debutează în zonele inițial sensibilizate ca o dishidroză sau eczemă numulară putând fi sau nu dată de fenomene generale (febră, greață, vărsături, diaree).

Cele mai incriminate medicamente în inducerea unei eczeme sunt, în următoarea ordine a frecvenței: antibioticele din grupa aminazidelor la cei sensibili la neomicină, sulfamidele la persoanele sensibilizate la benzocaină sau

disulfiramul la cei sensibilizați la thiuram. Numeroase alte medicamente pot fi responsabile de eczema medicamentoasă: antiinflamatoarele nesteroidiene, neurolepticele, diureticele.[79]

3. Eczema microbiană este rezultatul acțiunii eczematogene primitive a germenilor cutanați banali (streptococi, stafilococi) sau secundare prin sensibilizarea tegumentului la germenii existenți într-un focar infecțios (piodermite, ulcer de gambă, otită, amigdalite criptice, sinuzite, granuloame dentare, salpingite cronice, colecistite).

Clinic, se caracterizează prin placcarde întinse, prost delimitate, cu evoluția unică de eczemă (eritem, veziculație, zemuire) însoțite sau nu de erupții eritemato- scuamoase.[67]

4. Eczema micotică survine la purtători de infecții micotice vechi, fiind favorizată de umezeală și macerație. Se manifestă clinic prin placcarde bine delimitate cu tendință la evoluție prin periferie și vindecare centrală.

II.Eczema endogenă

Eczema endogenă este, în general, apanajul vârstei adultului și se prezintă, din punct de vedere clinic, sub mai multe aspecte:[16, 29, 67, 79]

1. Eczema vulgară - se manifestă clinic sub formă de plăci și placarde cu margini rău delimitate de forme și mărimi diferite, localizate pe membre și trunchi și mai rar pe față și gât.[67] Debutează prin eritem urmat de veziculație și zemuire, constituind arhetipul evolutiv stadial al eczemei, cu sublinierea că unele faze pot fi indiscrete în timp ce o anumită fază poate predomina tabloul clinic realizând alte aspecte particulare ale erupției și anume:

- predominența eritemului și edemului cu localizare, de regulă, la față sau organele genitale ;

- eczema zemuindă în care predomină stadiul de exudație;

- eczema uscată în care predomină descuamarea și crustificarea .

2. Eczema lichenificată este, în realitate, o eczemă de lungă durată cu prurit persistent și grataj continuu care determină aspectul clinic caracteristic: plăci bine circumscrise, de culoare brun-violacee, cu tegumentul îngroșat, infiltrat, cadrulajul natural mult accentuat (pseudopapule de lichenificare) și cu escoriații liniare, urme ale gratajului.[79]

Acest tip de eczemă are o evoluție lungă, uneori de ani de zile, cu perioade de remisiune parțială pentru intervale variabile de timp.

3. Eczema papulo-veziculoasă reprezintă tipul de eczemă cel mai rar întâlnit care se manifestă clinic prin elemente papulo-veziculare izolate sau grupate în plăci și placarde mai mult sau mai puțin întinse, prost delimitate, dispuse pe trunchi și membre. Se remarcă predominența pruritului și veziculei.

4. Eczema dishidroică este o varietate particulară de eczemă datorită pe de o parte, localizării ei electiv pe mâini și picioare, iar pe de altă parte datorită incertitudinilor asupra etiologiei acesteia.

Clinic, se caracterizează prin apariția de vezicule cu lichid clar încastrate în epiderm, fiind însoțite de prurit foarte intens.

5. Eczema keratozică reprezintă un tip de eczemă cu localizare predominant palmo-plantară uni- sau bilateral. Clinic, se manifestă prin scuame crustoase aderente, crăpate, cu exfoliere în lamele. Acest aspect se poate instala d'emblee sau consecutiv unei erupții veziculoase tipice de eczemă. Leziunile se localizează la nivelul palmelor și plantelor.

6. Eczema fisurată (Craquele) este o variantă clinică de eczemă ce evoluează pe un anumit teren (persoane vârstnice, cașectici, cu xerodermie, la care filmul hidrolipidic este foarte mult diminuat). La cele de mai sus se pot adăuga spălatul excesiv cu săpunuri și detergenți puternic alcalini care induc alterări ale stratului cornos, factori climatici (clima uscată și rece) sau anumite boli sistemice cu repercusiuni asupra hidratării și filmului hidrolipidic (boli hepatice sau renale cronice, diabet, tumori maligne cu evoluție lungă și

cașectizantă).

Clinic, acest tip de eczemă se manifestă prin apariția la nivelul mâinilor și feței anterioare a gambelor a unor placarde descuamative uscate a căror suprafață este brăzdată de fisuri uneori dureroase. Aspectul scuamelor este furfuraceu sau lamelar. În cursul evoluției pot apărea manifestări clinice tipice de eczemă, cu remisiuni și exacerbări periodice mai ales în sezonul rece.[60, 67, 79]

Tratamentul eczemei este uneori dificil, de lungă durată și nu întotdeauna cu rezultate bune mai ales atunci când factorii determinanți rămân necunoscuți.

Tratamentul local trebuie strict adaptat la stadiul evolutiv al procesului eczematos. În primele stadii (eritem, edem, zemuire) sunt indicate compresele umede cu ser fiziologic, decocturi de plante, acid boric 3%, clorhexidina 5%, soluție de nitrat de argint 0,1%, permanganat de potasiu 1/5000 .

După dispariția zemuirii își găsesc indicația pastele cu apă și cremele hidrofoabe cu corticoizi (Valeratul de betametazonă 0,01%)[15] reductoare și antibiotice (în cazurile cu suprainfecție).

În stadiile avansate sau cronice (eczemele lichenificate) când intervine descuamația intensă și hiperkeratoza sunt indicate pomezile cu keratolitice, reductoare și corticoizi aplicate simplu sau sub pansament ocluziv.

Tratamentul general constă, în primul rând, din administrarea de antihistaminice antiH¹ clasice (Clorfeniramin, Nilfan, Romergan, Tavegyl, Hidroxizin) sau moderne (Loratadina, Astemizol, Cetirizina, Ebastina, Terfenadina).[67]

- corticoizii, se administrează în cure scurte și doze medii (0,5-1 mg/kg) cu o scădere treptată a dozelor pentru evitarea unui eventual rebound;[15]

- antibioticele sunt indicate în eczemele suprainfectate și în cele întreținute de un focar de infecție:

- desensibilizantele nespecifice (tiosulfat de sodiu, derivați de calciu, vitamina C);

- desensibilizare specifică se folosește din ce în ce mai rar ;

- în anii din urmă, în cazurile de eczemă cronică, unii autori utilizează. rezultate bune, PUVA-terapia.

- dietoterapia hipoalergenică, climatoterapia cu alternanța curelor montane cu cele heliomarine, precum și crenoterapia cu ape sulfuroase (Olănești, Căciulata).[67]

În tratamentul fitoterapeutic al eczemelor se folosesc următoarele produse vegetale:

- eczeme pruriginoase: Trei frați pătați (Viola tricoloris herba), păpădia (Taraxacum

officinale), flori de mușețel (Flores Chamomillae);

-eczeme uscate: rădăcină de brusture (Radix bardanae), afin (Vaccinium myrtillus), crin alb (Lilium candidum), lăsnicior (Solanum dulcamara), pin (Pinus sylvestris), portocal (Citrus aurantium), stirigoaie (Veratrum album), sunătoare (Hipericum perforatum).[10, 30, 56]

-eczeme zemuinde: coada șoricelului (Achillea millefolium), flori de mușețel (Flores Chamomillae), flori de gălbenele (Flores Calendulae), nuc (Juglans regia), rădăcini de săpunăriță (Radix saponaria), tătăneasă (Symphytum officinale), plop (Populus nigra).[30, 56]

2..URTICARIA

Urticaria este o manifestare cutanată alergică produsă de factori multipli, caracterizată prin apariția bruscă pe piele și uneori pe mucoase a unor plăci eruptive intens pruriginoase, tranzitorii, asemănătoare cu cele produse de urzică, de unde și denumirea bolii.

Urticaria se prezintă ca o erupție constituită din papule sau plăci reliefate eritematoase, mai palide la centru, de consistență elastică, localizate pe orice zone de tegument, uneori la diseminate, putând interesa și mucoasele.[23, 29, 67, 79]

Formele generalizate instalate brusc se pot însoți de febră, cefalee, artralгии, hipotensiune și chiar șoc anafilactic. Pruritul este constant și generalizat (nu numai la nivelul plăcilor urticariene), gratajul putând determina apariția de noi leziuni.

În zonele cu țesut celular lax (pleoape, buze, regiunea genitală), leziunile urticariene prezintă un edem moale, mai difuz, în timp ce la nivelul palmelor, plantelor și în pielea capului se formează papule mici, foarte pruriginoase, însoțite uneori de senzații dureroase. [23]

După evoluție urticaria poate fi :

-urticaria acută - caracterizată prin unul sau mai multe pusee eruptive cu durată de la câteva minute la câteva ore, pusee repetate zilnic pe parcursul a cel mult 4-6 săptămâni ;

-urticaria acută recidivantă - caracterizată de apariția de pusee la intervale de luni sau ani, fără nici o simptomatologie între pusee ;

-urticaria cronică asimilată de unii autori urticariei recidivante, constă în persistența leziunilor urticariene pe o perioadă ce depășește 6-8 săptămâni.

Factorii declanșatori ai urticariei pot fi de cauză genetică, medicamentoasă, alimentară, psihică, de contact.[67]

a)Urticariile de cauză genetică, reprezentate prin edemul angioneurotic ereditar (deficit calitativ sau cantitativ de inhibitor de C¹ sau C² esterază), se manifestă prin episoade recurente de edem alb, masiv, nepruriginos localizat la nivelul tegumentelor și/sau mucoaselor jugală, linguală, laringiană, gastro-intestinală. Boala poate fi declanșată de o serie întreagă de factori, dintre care cei mai frecvenți sunt: traumatismele, șocul chirurgical, efortul fizic, stresul, înțepăturile de insecte, manevrele chirurgicale în sfera ORL, extracții dentare, ciclul menstrual, medicamente (contraceptive, antiinflamatoare), sarcină, etc. deși uneori factorul trigger rămâne necunoscut.[29]

b)Urticaria alimentară.

Trofalergeni induc destul de frecvent urticaria. Mecanismul prin care intervin este, fie histamino-eliberator (alimente histaminogene de tipul brânzeturilor, carne conservată) dând naștere unor urticarii non-alergice (pseudoalergice) sau prin mecanism alergic specific IgE dependent, după cum asocierea celor două mecanisme nu este rar întâlnită.

Alimentele frecvent implicate în declanșarea urticariei sunt : ouăle, laptele, carnea tocată, ciocolata, peștele, căpșunile, ciupercile, condimentele, roșiile. Dintre aditivi, mai des implicați sunt coloranții azoici (tartrazina), derivați de acid benzoic, antioxidanți, salicilați, unele mucegaiuri.[67]

c)Urticaria postmedicamentoasă . Așa după cum știm, medicamentele pot fi responsabile de inducerea unei urticarii. Cele mai frecvent implicate sunt, de regulă, antiinflamatoarele nesteroidiene antibioticele, sulfamidele, anestezicele, barbituricele, hormonii, seroterapia. [29, 67]

Clinic, se manifestă adesea fie ca o urticarie acută comună, fie ca urticarie și angioedem cu sau fără șoc anafilactic.

d)Urticariile cu pneumalergeni, produse totdeauna prin mecanism alergic, pot fi acute sau cronice. La originea lor stau, în primul rând diversele polenuri precum și alți alergeni, cum ar fi : praful de cameră, parfumurile, puful de pernă, perii de animale etc., care sunt responsabili, adesea și de o rinită alergică sau de astm bronșic.

e)Urticarii prin factori fizici :

Acestea sunt produse prin mecanisme non-imunologice și apar, în general, mai rar, punând uneori probleme delicate de diagnostic și tratament:

-urticarii factice (dermografismul) se declanșează prin frecarea unui teritoriu cutanat prin prosoape, îmbrăcăminte, trautisme, grataj, determinând apariția unor leziuni urticariene (de regulă liniare) proeminente și pruriginoase, gratajul amplificând erupția.

-urticaria solară apare pe regiunile descoperite la câteva minute după expunerea la soare, uneori însoțită de semne generale (jenă respiratorie, amețeli, cefalee) și persistă maximum 2-3 ore.

Clinic, se manifestă prin apariția, pe părțile expuse la lumină, a unui prurit însoțit de senzație de arsură și parestezii, urmat de o erupție eritemato-papulo-edematoasă foarte pruriginoasă.[79]

-urticaria la cald - reprezintă arhetipul urticariei colinergice survenind, de obicei, la efort, expuneri la căldură, băuturi calde, emoții puternice sau altfel spus, în toate cazurile în care intervine creșterea temperaturii interne. Este destul de frecvent întâlnită, reprezentând circa 6% din urticariile cronice și 20% din cele provocate de agenți fizici.

Clinic, se prezintă ca o erupție caracteristică, constituită din micropapule punctiforme cât o gămălie de ac înconjurată de un halou eritematos, cu localizare, în special, pe trunchi (în pelerină) de unde se poate generaliza.

-urticaria la frig - leziunile apar după expunerea la frig și se caracterizează printr-o erupție maculo-papuloasă situată pe părțile expuse frigului (făță, gât, extremități), mediatorul în cauză fiind histamina.

-urticaria aquagenică este o formă rară de urticarie care apare la contactul cu apa indiferent de temperatura acesteia. Aspectul clinic cu erupție micropapuloasă, pruriginoasă, localizată în zonele de contact, sugerează diagnosticul.[79]

-urticariile de contact – apar prin contactul direct al pielii cu diverse substanțe chimice (acid acetic, acid benzoic, alcool, benzoat de sodiu), cosmetice, textile.[67, 71]

f)Urticariile prin înțepături de insecte. Înțepăturile de albină sau viespe sunt adesea responsabile de apariția unei reacții urticariene locale (la locul înțepăturii).

Accidentele alergice grave se datorează, în general repetării înțepăturii, care pot să se soldeze cu moartea, mai ales dacă se produc mai multe înțepături simultan în zona extremității cefalice sau dacă se introduce veninul intravascular, sau în situația unei sensibilizări individuale anormale.[23]

g)Urticaria psihică îmbracă, de regulă, aspectul unei urticarii cronice, la originea puseelor intervenind factori psihici. Asemenea manifestări se întâlnesc, în general, la indivizi anxioși și depresivi.[79]

Tratamentul urticariei urmărește două obiective majore:

1. Tratamentul puseului acut care înseamnă, în ultimă instanță, tratamentul urticariei acute.
- 2.Tratamentul de fond care se adresează urticariei cronice sau recidivante.

Tratamentul puseului acut trebuie să înceapă cu suprimarea factorului declanșator dacă este posibil (aliment, medicament, substanțe chimice, detergenți);

Tratamentul general constă în:

-blocarea efectelor histaminei prin administrarea de substanțe antihistaminice anti - H¹ clasice (Clorfeniramin, Hidroxizin, Peritol, Romergan, Nilfan etc.) sau de ultimă generație (Loratadina, Astemizol, Cetirizine, Ebastine, Terfenadina);

-diminuarea sintezei de histamină prin administrarea inhibitorilor de L-histidin-decarboxilază;

-blocarea degranulării mastocitare se poate obține prin administrarea de antidegranulante (Cromoglicat de sodiu, Ketotifen), eventual corticoizi.

Local se pot folosi loțiuni sau mixturi decongestionante cu efect antipruriginos conținând menthol, anestezină, ichtiol.[67, 79]

Tratamentul de fond: Ideal, trebuie să înceapă cu înlăturarea factorilor suspecți ca fiind implicați în întreținerea sindromului urticarian (medicamente trofalergene, pneumalergene etc., tratamentul focarelor de infecție bacteriene, micotice, candidozice, helmintice), corectarea unor tulburări digestive asociate (combaterea constipației cronice, a colitelor de fermentație sau de putrefacție, drenajul biliar, corectarea insuficiențelor pancreatice);

-administrarea în cure prelungite (săptămâni, luni) de antihistaminice anti-H¹ (Claritine, Doxepine), asociate, la nevoie cu anti-H² (Cimetidina, Famotidina, Hidroxizin);

-inhibitorii degranulării mastocitare (Cromoglicat de sodiu, Zaditen, Ketotifen);

-asocierea și a altor medicații pentru diminuarea acțiunii mediatorilor nonhistaminici cum ar fi

- agenții antiprostaglandinici (antiinflamatoare nesteroidiene);

- agenți anti-kalikeinici (Trasylol iv.) cu rezultate foarte bune în urticariile cronice;

- administrarea de hormoni androgeni ;

- tratamentul cu anticalcice (Nifedipina) în asociere cu antihistaminice anti-H¹ și/sau anti-H² își găsește utilitatea în tratamentul unor urticarii cronice.

În anumite forme de urticarie față de agenții fizici incriminați (frig, căldură, radiații solare etc.) se poate încerca inducerea unei toleranțe a agentului cauzator prin expunerea la stimulii respectivi începând cu doze infrazimale care, apoi, pot fi crescute progresiv ca timp și suprafață..[44, 67]

Ca remediu fitoterapeutic, se recomandă preparate pe bază de: ardei (Capsicum

annuum), cartof (*Solanum tuberosum*), cătină albă (*Hippophae rhamnoides*), mentă (*Menthae piperitae*), păpădie (*Taraxacum officinale*), pătlagină mare (*Plantago major*), pătlăgele roșii (*Lycopersicon esculentum*), răchitan (*Lythrum salicaria*), trei frați pătați (*Viola tricoloris herba*), urzica (*Urtica dioica*).[10, 30, 52, 56, 62]

PISTRUI (EFELIDE)

Pistruii (efelidele) nu reprezintă o boală sau simptomul unei boli și constituie o problemă pentru cei ce le au, deși cei ce nu le au le găsesc uneori pline de farmec. În unele țări sunt chiar la modă, fiind considerate a imprima obrazului un aspect copilăresc. Sunt un semn al tinereții, căci se răresc spre vârsta de 40 de ani și sunt aproape absenți la bătrâni.

Constituie una din manifestările cutanate cu hiperpigmentare dobândite, ca urmare a unei superproducții tranzitorii de melanină, fără creștere numerică a melanocitelor epidermale, dar pe fondul unei predispoziții heredo-familiale determinate probabil de o genă autosomală dominantă. Sunt apanajul mai ales al subiecților blonzi și roșcați. Apar începând cu vârsta de 5-6 ani sub formă de mici pete brun-deschis cu diametre de 2-3 mm, prost delimitate, în număr variabil, pe părțile descoperite dar și pe trunchi, intensificându-și culoarea în sezoanele însorite sub acțiunea radiațiilor ultraviolete și atenuându-și intensitatea culorii în perioadele neînsorite.[11, 19, 23]

Tratamentul se face în scop cosmetic și constă în îndepărtarea lor, prin peeling, cu ajutorul topicelor conținând exfoliante: acid salicilic, resorcină:

Rp. Acid salicilic 4-5 g,

Resorcina 8-10 g,

Glicerina 5 g,

Alcool 70° 95 g sau Fenol 75% (în alcool 90°) cu care se fac atingeri individuale blânde ale petelor, eventual repetate la 10-15 zile, crioterapie, retinoizi (Tretinoin-Retin A, Airol) în aplicații zilnice timp de câteva luni. Preventiv: topice fotoprotectoare.[23]

În tratamentul fitoterapeutic al pistruiilor sunt recomandate preparate pe baza următoarelor plante: ceapa (*Allium cepa*), lămâi (*Citrus limon*), păpădia (*Taraxacum officinale*), pătrunjel (*Petroselinum crispum*), migdal amar (*Amygdalus communis*).[47, 48, 56]

II. COSMETOLOGIA

1. SCURT ISTORIC AL COSMETICII

Înainte apariției cuvântului “cosmetică”, oamenii au căutat să capete o înfățișare armonioasă și mai atrăgătoare, înfrumusețându-și trupul și îmbrăcămintea. La toate popoarele noțiunea de frumusețe este asociată cu noțiunea de curățenie.

Din cele mai vechi timpuri se cunosc numeroase exemple privind preocuparea pentru înfrumusețare: vopsirea părului cu henna, utilizată și astăzi, intensificarea culorii negre a părului prin tratare cu o fiertură obținută din scoarța arborelui mesquite, prepararea șamponului din seva unor plante (yuca) de către indienii americani. Găsim în Egiptul antic preocupări pentru utilizarea produselor cosmetice în toaleta egiptencelor care a ajuns la un rafinament complicat: după avluțiuni, (spălări parfumate), corpul era uns cu farduri, fața era meticulos machiată cu amestecuri foarte complicate, între care cu renumitul “kohl de Ispahan” pentru înviorarea ochilor.

În timpul reginei Cleopatra, apare primul formular de cosmetică “Cleopatra gynoeciarum libri”, în care sunt indicate rețetele preparatelor utilizate de ea pentru a-și păstra frumusețea, distrus în incendiul renumitei biblioteci din Alexandria.

Produsele destinate igienei, îngrijirii și înfrumusețării omului s-au diversificat în ultimile decenii devenind un auxiliar necesar în viața modernă.

Interesul pentru estetica exterioară și pentru menținerea sănătății depline pentru o perioadă cât mai lungă, au dezvoltat preocuparea pentru diversificarea preparatelor cosmetice utile și necesare la orice vârstă.

Cosmetologia este știința care se ocupă cu menținerea și asigurarea frumuseții maxime a corpului omenesc în special a epidermei. Este denumită în mod obișnuit cosmetică (gr. Kosmetikos = podoabă, arta de a-și face toaleta; logos = știință); deci este o ramură a dermatologiei care se ocupă cu probleme de bioestetică și studiază mijloacele individuale de menținere a pielii în perfectă sănătate și frumusețe pe un interval de timp cât mai lung posibil. [11, 60]

Cosmetologia are două părți importante:

- cosmetica integrală;
- cosmetica decorativă.

Cosmetica integrală, cuprinde regulile generale care privesc menținerea în stare corespunzătoare a sănătății corpului și pielii, procedee ca: băi, dușuri, masaje, gimnastică, produse de parfumerie.

Cosmetica decorativă uzează de tratamentele cosmetice, de produsele cosmetice și de produsele de machiere (farduri, rujuri, pudră).[60]

În ultimul timp a fost posibilă diferențierea preparatelor cosmetice de cele biocosmetice care conțin substanțe biologice active, apropiate de preparatele de uz dermatologic și care realizează o cosmetică terapeutică.[60]

Substanțele biologice active acționează ca un adjuvant eficient în revitalizarea și menținerea troficității pielii. D'Arcy arată că preparatele cosmetice conținând medicamente fac trecerea între preparatele cosmetice și dermatologice, Janistyn realizează următoarea clasificare a preparatelor cosmetice:

- 1.Preparate cosmetice cu acțiuni de întreținere, curățire și protecție;
- 2.Preparate cosmetice care se folosesc în retușarea aspectului exterior;
- 3.Farmaco-cosmetice, care conțin ca substanțe biologice active hormoni, vitamine, enzime, alcaloizi, aminoacizi, antibiotice, antiseptice, astringente, dezodorizante, substanțe fotoprotectoare, compuși cu fluor.[11, 60]

Realizarea acestor preparate impune respectarea unor condiții: să nu se resoarbă și să nu exercite un efect nociv în organism, să fie stabilite iar întrebuințarea lor să fie simplă și comodă.

Principalele acțiuni urmărite prin aplicarea biocosmeticele sunt: menținerea hidratării normale, a gresării fiziologice a tegumentului, revitalizarea pielii, creșterea turgescenței, a conținutului în elemente minerale și proteine.

Procedeele sau tratamentele cosmetice, se adresează pielii, părului, unghiilor, mâinilor, picioarelor și altor organe.

2. DIAGNOSTICUL COSMETIC AL PIELII

Pentru stabilirea măsurilor destinate realizării unei îngrijiri raționale și eficiente a tenului, trebuie să cunoaștem caracteristicile acestuia

În acest scop se realizează o autodiagnosticare cosmetică sau auto-identificare pentru a ne orienta asupra produselor și preparatelor cosmetice care urmează să le utilizăm.

Definirea tipului de piele se poate face prin autoexaminare sau cu ajutorul unui specialist, folosind de cele mai multe ori procedee simple sau metode științifice bazate pe utilizarea unei aparaturi adecvate (pH-metre, sebometre).[60]

Examenul vizual determină aspectul aparent al pielii, culoarea, prezența unor anomalii

de natură pigmentară sau vasculară.[25]

Examenul prin palpare evidențiază granulația pielii (netedă sau aspră), gradul de hidratare/deshidratare, caracterul său tonic sau flasc, consistența și grosimea stratului adipos. [27]

Examenul cu lupa completează examinarea cu ochiul liber; se pot observa mai bine porii deschiși, colorația și grosimea pielii, fapt care ajută la stabilirea mai ușoară a tipului de ten.[11, 19]

Cu ajutorul lămpii Wood, se determină fluorescența pielii, care diferă în funcție de conținutul în apă al acesteia.[25]

O metodă simplă dar eficientă de autodiagnosticare a tipului de piele se bazează pe aprecierea producției de sebum de pe nas, de-a lungul zilei. Practic, în

momentul determinării, se apasă cu un deget pe nas, de sus în jos. Dacă nu se constată o secreție de sebum până la ora 17, tenul este foarte uscat; o secreție minimă la aceeași oră este expresia unui ten normal; dacă pielea este acoperită de sebum la ora 12, tenul este gras, iar dacă această situație se constată la o oră după spălarea feței dimineața, tenul este foarte gras.[11, 60]

Deși există diverse criterii de clasificare a pielii, criteriul unanim acceptat este acela care ține seama de conținutul în grăsimi al pielii.

Conform acestui criteriu, există 3 tipuri fundamentale de piele:[11, 19, 25, 60, 65]

- piele normală;
- piele grasă;
- piele uscată.

PIELEA NORMALĂ

Se consideră că nu există piele normală decât la copilul sănătos și bine dezvoltat înainte de pubertate. Dar, cum copilăria nu este decât un stadiu de evoluție biologică a individului în care maturizarea endocrină nu s-a produs încă, se consideră ca „normală” pielea acelor adulți care, pentru un timp relativ lung, rezistă dezechilibrelor și agresiunilor la care este supus organismul în cursul vieții.

Pielea normală este definită prin anumite caracteristici vizibile și palpabile; este o piele „fermă” și suplă, deoarece țesutul conjunctiv de susținere este dens și solid și fibrele elastice sunt numeroase și de bună calitate. Când este strânsă între degete, pielea nu se încrețește, iar pliul cutanat provocat dispare imediat ce presiunea exercitată asupra sa încetează. Este o piele fină, fără pori aparenti, catifelată la pipăit, mată, lăsând o impresie de

transparență, mai pronunțată la persoanele blonde.

Privită cu lupa, pielea normală prezintă o textură și o granulație foarte fine, depresiunile naturale sunt foarte slab vizibile. În lumina produsă de lampa Wood, acest tip de piele prezintă o fluorescență violacee.[25]

PIELEA GRASĂ

Se situează la cealaltă extremă în raport cu pielea normală, considerată de referință. Este o piele groasă și rezistentă, care prezintă un pliu cutanat mare.

Din punct de vedere histologic, se observă o hiperplazie a glandelor sebacee și o dilatare a orificiilor pilo-sebacei. Creșterea volumului dar și a secreției acestor glande determină un aspect gras, lucios al feței, iar porii dilatați pot prezenta puncte negre sau albe.

Stratul cornos este hipercheratinizat, ceea ce imprimă un colorit gălbui pielii și, cu timpul, devine cenușiu-murdar. Afluxul seboreic crescut este întotdeauna însoțit de o seboare a părului.

Pielea grasă suportă soarele fără probleme și se bronzază ușor, întâlnindu-se mai ales la persoanele brune.

Examinată cu lupa, pielea are o textură și o granulație grosieră, orificiile foliculilor pilo-sebacei apar în formă de cratere, iar aspectul său seamănă cu coaja de portocală. În lumina Wood, stratul cornos prezintă o fluorescență alburie.

Au fost imaginate o serie de metode prin care să se evalueze lipidele cutanate și eficacitatea produselor antiseboreice. Dintre aceste metode de evaluare cantitativă a lipidelor de la suprafața pielii cele mai cunoscute sunt:

Proba cu acid osmic - este o metodă semicantitativă, bazată pe reacția de culoare a lipidelor cu acidul osmic.

Proba cu lama de sticlă se bazează pe principiul creșterii transparenței unei lame de sticlă mată atunci când suprafața sa este acoperită de un film lipidic. Transmiterea luminii prin placă este înregistrată spectrofotometric.

Metoda bazată pe folosirea hârtiei de țigară - este o metodă gravimetrică de determinare a cantității de sebum excretată pe o suprafață delimitată, într-un timp determinat. Deși este destul de exactă, folosirea ei ca metodă de rutină este greoaie, datorită dificultății de a imobiliza subiectul timp de 3 ore, cât durează testarea.[25, 60]

PIELEA USCATĂ

Dintre toate tipurile de piele, pielea uscată ridică cele mai multe probleme. Pe de o

parte, este vorba despre o piele rugoasă, aspră la pipăit, iritabilă și lipsită de elasticitate, care creează, mai ales pe față și mâini, senzația că „trage”. Pe de altă parte, cauzele care o produc sunt diverse, greu de precizat și acționând, de cele mai multe ori, simultan.[25]

În plan fiziologic, o piele uscată se poate datora:

dispariției sau diminuării filmului lipidic de suprafață;

- deshidratării stratului cornos;

- dereglării procesului de cheratinizare.

În funcție de preponderența uneia sau alteia dintre aceste cauze, se pot defini mai multe tipuri de piele uscată.

Pielea alipică, la care uscarea se datorează insuficienței sau lipsei lipidelor cutanate. Absența sau diminuarea grăsimilor cutanate pot avea cauze de ordin structural (în piele există un număr redus de glande sebacee și sudoripare) sau de ordin funcțional (aceste glande nu secretă cantitățile normale de sebum și transpirație). În aceste situații, cantitățile mici de lipide secretate au o contribuție redusă la constituirea filmului protector lipidic de suprafață. În consecință, acesta este constituit mai ales din lipide epidermice și, fiind diminuat din punct de vedere cantitativ, nu poate împiedica evaporarea transepidermică a apei.

Persoanele cu acest tip de piele au un ten clar, pielea este transparentă (similară cu cea a sugarului sau a copilului mic), fină la pipăit, granulația este densă și pliul cutanat este relativ mic. Pielea este fragilă și se poate deshidrata ușor sub influența factorilor climaterici (frig, vânt, umiditate joasă, soare excesiv), a apelor calcaroase și a săpunului. Cu timpul, pe pomeții obrazilor pot apărea elemente de cuperoză.[11]

Pielea deshidratată se caracterizează printr-un conținut scăzut în apă. Uscarea pielii prin pierdere hidrică are la bază incapacitatea celulelor stratului cornos de a mai reține apa. Acest fenomen este generat fie de modificările calitative și cantitative ale conținutului lipidic al pielii, fie de diminuarea factorului natural de umectare a pielii. Pielea deshidratată este brăzdată de riduri, lipsită de suplețe și elasticitate, aspră la pipăit, prezentând o descuamație vizibilă.

Există situații în care pielea normală și chiar cea grasă se pot deshidrata ca urmare a reducerii sau pierderii filmului hidrolipidic de suprafață. Spălarea frecventă cu săpun a mâinilor (legat de anumite profesii: medici chirurghi, femei de serviciu) sau folosirea unor produse cu efect detergent puternic pot determina virarea acestor tipuri de piele într-o piele xerotică.

De asemenea, folosirea alcoolului, acetonei, spirtului camforat pentru ștergerea feței de către persoanele cu ten seboreic reprezintă o practică cosmetică ce trebuie evitată. Acești

solvenți produc o degresare exagerată a pielii prin dizolvarea și îndepărtarea grăsimilor cutanate, favorizând pierderea apei din stratul cornos. În aceste cazuri, folosirea unor produse hidratante poate produce ameliorări importante ale pielii care, deși deshidratată, nu își schimbă caracterul său fundamental de piele normală sau grasă.. [19, 25]

Pielea senilă sau îmbătrânită se caracterizează prin diminuarea conținutului hidric până la 7%. În acest caz, mecanismele uscării pielii sunt complexe, fiind implicată hipofuncția glandelor sebacee și existența unor anomalii în procesul de cheratinizare.

Pielea uscată ca urmare a unor dereglări ale procesului de cheratinizare cuprinde o seamă de stări cutanate, precum: pielea uscată minoră, cheratoza pilară simplă, eczema atopică și ihtiozele. Tratamentul acestor stări este de competența dermatologului.

În general, dată fiind complexitatea cauzelor care determină o piele uscată, este foarte dificil să se realizeze o normalizare a acesteia pe seama exclusivă a unor mijloace cosmetice simple. Acestea pot, însă, să contribuie la o ameliorare imediată și de scurtă durată.[20]

PIELEA MIXTĂ (COMBINATĂ)

Se întâlnește la acele persoane la care aspectul și calitatea pielii diferă după zonele feței. Astfel, la nivelul zonei medio-faciale (frunte, nas, bărbie), pielea are caracteristicile tenului gras, în timp ce la nivelul obrazilor pielea este uscată.[25, 60]

3. PLANTELE ÎN PRODUSELE COSMETICE

3.1. Extractele vegetale utilizate în cosmetologie.

Cosmetologia folosește plantele mai ales sub formă de extracte fluide, extracte apoase sau hidroalcoolice, eventual extracte uleioase (de germe de cereale) atunci când se dorește obținerea constituenților lipidici dintr-o anumită parte a plantei și care nu pot fi antrenate de apă.

Sucurile de fructe sau de legume (castraveți, roșii, lăptucă, etc.) trebuie să fie privite ca extracte vegetale, dar producția industrială a acestor sucuri ridică probleme deosebite.[66]

3.2. Elementele constitutive ale extractelor de plante.

1.Elemente minerale și catalizatori metalici.

Elementele minerale mai sunt numite și elemente plastice. În ceea ce privește

catalizatorii metalici, care sunt activatori de reacție, ei sunt numiți și oligoelemente. Aceste categorii de substanțe sunt, în mare, indispensabile vieții. Bineînțeles că nu toate elementele apar în fiecare plantă deoarece absorbția vegetală se face în funcție de necesitățile particulare ale fiecărei specii vegetale și de natura solului.

Analiza proteinelor sau a substanței fundamentale a țesuturilor animale arată prezența, în cantitate infimă a 29 de elemente repartizate în elemente plastice și în catalizatori. Aceste elemente sunt următoarele:

a)elemente plastice: hidrogen, carbon, azot, oxigen, sodiu, magneziu, fosfor, sulf, clor, potasiu, calciu, deci în total 11 elemente;

b)catalizatori: fluor, brom, iod, bor, arseniu, siliciu, fier, zinc, cupru, nichel, cobalt, mangan, aluminiu, plumb, staniu, molibden, vanadiu, titan, deci, în total 18 elemente.

Acestea sunt elementele combinate cu proteinele tisulare.

Elementele minerale aduc pielii cele necesare pentru a elabora noi celule pornind din stadiul inițial. Astfel, elementele minerale ce pot fi date celulelor cutanate odată cu extractele de plante sau, în cazul unui tratament de șoc, cu plasmă marină, se numesc elemente de nutriție. În ceea ce privește catalizatorii metalici, al căror rol de bază este de a activa reacțiile celulare, ei întrețin funcțiile fizico–chimice în plantă sau în fruct.[67]

2.Hormonii și vitaminele.

Se remarcă faptul că multe plante cuprind estrogeni ce apar în extractele lor, mai ales în extractul de hamei și de bulb de crin. Acești hormoni sunt cicatrizanți, deci activatori ai reproducerii celulare.

Numeroșii corpi prezenți în extracte de plante și care provin din metabolismul plantei pot avea rolul de stimulare biologică, adică de hormoni. Extractele și sucurile vegetale cuprind substanțe ce exercită o netă influență asupra metabolismului cutanat.[56]

Vitaminele au o acțiune foarte apropiată de cea a hormonilor. Insuficiența unei vitamine determină apariția unor tulburări generale, însoțite uneori de tulburări și boli ale epidermei. Dar nici o vitamină nu garantează ea singură integritatea pielii sau a părului ci ansamblul de vitamine indispensabil, în doză infimă, echilibrului tuturor funcțiilor vitale.

În cosmetică s-a recurs, mai ales, la vitamina C utilizată sub formă de sucuri de lămâie ca un activator al apărării celulare, ca un stimulant muscular și ca un element de susținere al țesutului conjunctiv. Dintre vitaminele liposolubile, cea mai căutată este vitamina A, care favorizează creșterea țesuturilor, iar insuficiența ei provoacă o cheratinizare excesivă fără repercusiuni sensibile la nivelul părului, dar fără să activeze creșterea acestuia.

3.Aminoacizii.

Aminoacizii sunt foarte importanți în procesul de nutriție și de reproducere celulară. Ei sunt ingerați sub formă de proteine când se consumă carne, pește, ouă, brânză. Există și proteine de natură vegetală, glutenul de exemplu, dar, aminoacizii pot fi furnizați direct pielii de sucurile de fructe: portocale, lămâi, piersici.

Adevăratele creme hrănitoare folosite în cosmetică sunt și pe bază de hidrolizați de proteine (cheratină, cazeină), adică proteine descompuse, nu numai pe bază de materii grase. [56, 76]

4.Uleiuri esențiale.

Mirosul nu este neapărat un parfum. Dacă fiecare specie vegetală răspândește cu o intensitate mai mare sau mai mică, un miros specific, fenomenul nu are loc decât datorită unei esențe odorante care există în extractele apoase ale plantelor, adică în constituenții hidrosolubili ai esenței.

În cosmetică, în zilele noastre, sunt cunoscute efectele produse de esențe de levănțică, de lămâie, de portocale, de cimbru, de trandafir, care sunt cele mai răspândite și cele mai agreabile. Desigur, uleiul esențial nu reprezintă într-un extras vegetal decât un constituent activ dintre altele zece. Dar, oricât de redus ar fi el, intervine totuși în metabolismul pielii pe care este aplicat extrasul.

Uleiurile esențiale prezintă, în linii mari, proprietăți fiziologice cum sunt: antiseptice, oxidante sau reducătoare, activante ale nutriției și deci ale cicatrizării.[65, 66]

5.Zaharurile.

În mod natural, zaharurile se întâlnesc în sucurile de fructe unde se remarcă și prezența fructozei, glucozei, (mai ales în sucule de struguri).

Din punct de vedere cosmetic, sucule de struguri constituie un foarte bun tonic natural nu numai pentru mușchii faciali (mușchii fiind mari consumatori de glucoză), ci și pentru țesutul conjunctiv.

6.Constituenți specifici.

Aceștia sunt substanțe elaborate de metabolismul plantei și pot exercita asupra pielii o acțiune suplimentară celei altor constituenți.

Extractele de plante reprezintă un veritabil ser vegetal în care eficacitatea sa proprie

este redusă comparativ cu acțiunea de ansamblu sinergic al serului complet.[76]

4. ROLUL PLANTELOR ÎN COSMETICĂ

PIELEA NORMALĂ

Obiectivul prioritar în tratamentul cosmetic al pielii normale este de a-i menține textura și de a găsi îngrijirile și plantele ce i se potrivesc. Bine întreținută, o piele normală își va păstra tonicitatea, elasticitatea și posibilitățile de hidratare naturală până la o vârstă avansată.

Îngrijiri și plante.

a)Demachiere

Pentru a dizolva și elimina machiajul și impuritățile ce îmbâcsesc această epidermă, se va utiliza un lapte pe bază de ulei de migdale, lapte de trandafiri delicat parfumat, emolient și foarte onctuos, sau un lapte pe bază de flori de tei cu virtuți de înmuiere și care creează o plăcută senzație de destindere. Se repetă de mai multe ori această operație cu pulpa degetelor pentru a obține efectul urmărit.

După ce fardurile și impuritățile au fost diluate și emulsionate de lapte, se limpește din abundență epiderma cu o loțiune fără alcool, cu un tonic răcoritor și catifelant.[5, 11]

b)Cremă hidratantă.

Pentru a proteja pielea de frig, de vânt, de soare, de poluare și de factorii atmosferici, se recomandă o cremă hidratantă ușoară pe bază de insaponifiabile de ulei de soia, agenți de înmuiere ce-i vor conferi protecția indispensabilă. Această cremă, lasă pe suprafața pielii un strat foarte fin, semiocluziv, care nu blochează perspirarea cutanată și restabilește echilibrul hidrolipidic al pielii.[20]

c)Cremă hrănitoare.

O cremă ușoară, dar bogată în elemente componente active vegetale, aduce principiile hrănitoare suficiente pentru menținerea echilibrului pielii, deja bine hrănită, printr-un aport constant de la glandele sebacee. Se recomandă o cremă nutritivă de piersică, fruct al cărui sâmbure este foarte bogat în uleiuri revitalizante. Această cremă aduce elemente nutritive indispensabile celulei epidermice.[76]

d) Mască.

În acest caz se folosește o mască tonică și întăritoare, destinată menținerii tonusului și elasticității naturale a pielii, mască de penetrație, ceea ce permite utilizarea unei fiole cu soluție hidratantă. În general, rezultatul este remarcabil. Această formulă aduce tenului, instantaneu, strălucire și prospețime.

Se recomandă o mască pe bază de sucuri de fragi sau de extract de zmeură, cu efecte deosebite de înmuiere și de înprospătare. Sub această mască se aplică conținutul unei jumătăți de fiolă cu extract de zmeură, care dă mai mult tonus epidermei și luminozitate tenului.

PIELEA USCATĂ

După cum am văzut în capitolul anterior, această piele trebuie constant ținută sub observație, întreținută zilnic cu grijă pentru a-i ocroti vulnerabilitatea ce-i provoacă descumare și uscare. Trebuie să i se regleze conținutul în apă în mod eficace. Când secrețiile glandelor sebacee devin insuficiente, dispariția peliculei lipidice naturale favorizează deshidratarea stratului cornos, provocându-i o anumită rugozitate și sensibilitate la atingere.

Această deshidratare apare timpuriu, determinând apariția unor riduri foarte fine, pânză de păianjen, în jurul ochilor și al gurii. Dacă aceste riduri nu sunt tratate în mod eficace din timp, ele devin adevărate riduri ce nu mai pot fi îndepărtate.

Îngrijiri și plante.

a) Demachiere.

Pentru a respecta fragilitatea acestei pielii vulnerabile este bine să se utilizeze un lapte mai vâcos, bine legat și onctuos, pe bază de ulei de alune (pentru puterea de solvent) și de extracte de mușeșel (pentru calitățile sale calmante). De asemenea, se mai poate aplica un lapte cu zmeură (0,5% extracte de zmeură) foarte onctuos, ce va înlătura de pe epiderma delicată fardurile și impuritățile fără a o ataca, sau un lapte pe bază de crin (1% extracte de crin) deosebit de răcoritor și de plăcut.[11, 56]

Mai pot fi folosite la demachieri și gelurile înviorătoare bazate pe extracte vegetale emoliente (gel de trandafiri) ce calmează pielea cu tendință de roșeți difuze și se recomandă mai ales fețelor foarte machiate.

Pentru o demachiere perfectă, se aplică mult tonic fără alcool, pe bază de extracte

vegetale cu virtuți calmante și liniștitoare: narcisă galbenă, mușețel și ventrilică, sau o loțiune de curățare pe bază de extract de nalbă, deosebit de emolient.

b)Cremă hidratantă.

Această cremă este foarte necesară pielii uscate și sensibile. Se recomandă creme de mușețel cu hamamelis sau cu extract de morcov, foarte eficiente ce formează o peliculă invizibilă de protecție contra agenților atmosferici. Această cremă remediază carențele de la suprafață datorate reducerii secrețiilor sebacee și diminuează neplăcerile uscării epidermei. Din momentul aplicării ei, pielea devine mai moale și mai suplă la atingere, iar tenul pare mai luminos. Unele laboratoare propun și creme de zi hipoalergenice destinate pielii uscate deosebit de sensibile, o cremă foarte ușoară și neparfumată pe bază de extracte de pojarăniță, de gălbenele și de aloe.[76]

c)Cremă nutritivă.

Acest tip de piele cere în plus o cremă de bază foarte eficientă, o cremă de noapte foarte nutritivă pe bază de elemente componente ce se difuzează rapid în straturile epidermei și saturează pielea cu o cantitate lipidică suficientă pentru a-i asigura elasticitatea și suplețea. Această cremă este destinată netezirii și dispariției micilor riduri.

Se propune o cremă cu ananas (0,5% extract de ananas) care asigură epidermei elasticitate și suplețe, sau o cremă cu corcodușe (1% extract de corcodușe) pentru a preveni îmbătrânirea prematură, sau o cremă foarte nutritivă ce conține lecitină de soia.

Unele laboratoare prezintă creme deosebit de eficiente pentru pielea uscată devitalizată pe care o revitalizează, o hrănesc și o hidratează, pe bază de extracte de orhidee, de castravete, de tei, de pojarăniță și de pipirig.

În cazul persoanelor cu piele uscată, care prezintă apariția roșeților difuze, se va recomanda o cremă care ajută la apărarea rețelei capilare subiacente epidermei: principiile aromatice și flavonoice ale gălbenelei sunt recunoscute pentru proprietățile lor de înmuiere și calmante, iar uleiul de palmier diminuează tensiunile de suprafață. Se va recomanda de asemenea, aplicarea pe pomeți sau în alte zone fragile ale feței, gelurile de fructe foarte curative, decongestionante și înviorătoare care conțin extracte de hamamelis, de pere, de caise și de nalbă mare.

Aceste creme dau rezultate foarte bune, deseori spectaculoase, când sunt aplicate de patru ori pe săptămână, cu un timp de aplicare de o oră și înlăturate cu o loțiune de curățare fără alcool.

d)Mască.

De preferat este să se utilizeze o mască cremoasă, hrănitoare, calmantă și revitalizantă

cu piersici. Pulpa de piersică este un minunat calmant pentru acest tip de piele, pe care îl stimulează în suplețe, sau o mască cu plante (extracte de tei, arnică și pipirig) care aduce senzația de confort la pielea uscată și întinsă. Sub această mască se aplică o substanță hidratantă cu zmeură datorită conținutului ridicat de substanțe de înmuiere, deosebit de eficiente pentru această piele, căreia mereu îi este sete. Fiolele cu extract de zmeură ajută pielea în lupta contra unei eventuale deshidratări excesive, creând o reală senzație de prospețime. Combinația mască-fiolă permite obținerea unui machiaj luminos. Persoanele cu pielea uscată pot beneficia și de un tratament foarte bun utilizând uleiuri de flori recomandate pentru calmarea epidermei. Astfel, se recomandă uleiul de tei care conține 3% esență de tei, diluat în trei sau patru părți apă. Esențele astfel emulsionate dau un aspect lăptos. Acțiunea căldurii umede permite uleiului de flori să se difuzeze mai repede în straturile epidermei. Sub formă de pulverizare, uleiul de flori dă rezultate excelente.

Să nu se aplice niciodată conținutul pur al unei fiole fără a-l fi diluat în apă.[76]

PIELEA GRASĂ

a) Demachiere.

Să nu se “decapeze” acest tip de piele, ceea ce ar provoca, în mod inutil o creștere regretabilă a secrețiilor glandelor sebacee, a căror activitate este deja prea mare. Se utilizează un lapte de portocale antiseptic sau de mandarine (0,5% extract de mandarine) purificator, amândouă fiind eficiente în înmuiere și normalizare. Se poate indica și laptele pe bază de brebenoc, foarte bogat în tanini, ceea ce îi conferă virtuți astringente și tonice. Combinat cu argila moale, care are o mare putere de absorbție, extractul de brebenoc purifică epiderma și contribuie la redarea unui aspect mat, foarte apreciat la această piele de obicei lucioasă.

Pentru a încheia demachierea, se alege un tonic fără alcool, cu brebenoc și cu grepfrut pentru proprietățile sale astringente. O loțiune cu portocale contribuie la strângerea porilor dilatați, și dacă se combină cu gențiana care are proprietăți antiinflamatorii, va face o piele catifelată.

În cazul pielii grase alterate, se recomandă aplicații locale ale unei loțiuni antiseptice de smirnă, dimineața, de trei ori pe săptămână.[19, 20]

b) Cremă hidratantă.

Se recomandă utilizarea unei creme astringente și normalizante. Unele laboratoare propun pentru acest scop creme ușoare care conțin extracte vegetale de drobiță și de plop, combinate cu amidon de grâu astringent și cu hamamelis.

O cremă de zi cu extracte vegetale de pojarniță pentru proprietățile sale antiseptice și astringente, de măceș și de scoruș, normalizează secrețiile glandelor sebacee ale pielii grase, asigurând o protecție eficientă și un aspect mat.[57]

c)Cremă nutritivă.

Fiind deja prea nutrită de aportul generos al glandelor sebacee, această piele nu are nevoie decât de o cremă ușoară destinată menținerii echilibrului. Această cremă trebuie să aibă, totuși, proprietăți stimulante și de întărire care să-i închidă porii dilatați de excesul de sebum. O cremă pe bază de drobiță dă, în general rezultate spectaculoase. Extractul de drobiță are un principiu dotat cu o putere vasoconstrictoare remarcabilă care, rarefiind sângele care circulă prin foliculii sebacei, frânează funcționarea glandelor sebacee. În același scop se recomandă și cremele nutritive cu salvie.[76]

d)Mască.

Dacă pielea grasă este sănătoasă, se va aplica o mască tonică ce face această epidermă mai fină, cu porii mai strânși și cu un ten mai luminos, el fiind de obicei gălbui și șters. O mască cu castraveți face pielea mai netă și tenul mai luminos. Se mai poate aplica o mască cu extracte de pojarniță care are proprietăți antiseptice și stimulante, asociată cu măceș astringent și cu rozmarin tonic, ceea ce curăță epiderma și îi dă un aspect mat.

Unele laboratoare oferă măști pe bază de extracte de clorofilă care normalizează secrețiile glandelor sebacee, strâng porii, înlătură impuritățile, luminează tenul și satinează epiderma, lăsând o senzație de prospețime. Sub aceste măști se aplică fiole cu substanțe hidratante pe bază de extracte de portocale sau de mandarine.

În cazul unei pielii grase infectate, se alege o mască de absorbție care se prezintă sub formă de praf pe bază de produse naturale, cum este lanolina, care se amestecă cu o loțiune tonică activă (brebenoc, extracte de grepfrut, de portocale) și conține, deseori un element bactericid, cum este lavanda. Fiind astringente, ele curăță perfect acest tip de piele infectată, strâng porii, lăsând să apară un ten net și luminos.

PIELEA DEVITALIZATĂ

Principalele cauze ce fac o piele să devină devitalizată se datorează în general vârstei, unei sănătăți deficiente, unei slăbiri bruște, abuzului de tutun sau de alcool.

Alterarea fibrelor țesutului conjunctiv, la nivelul dermei, face pielea mai sensibilă la contracțiile mușchilor pielosi, aceasta având tendința de a se “șifona”. Pierderea elasticității tegumentelor și a tonusului muscular are drept consecință o “lăsare” regretabilă a trăsăturilor feței.

a) Demachiere.

Pentru demachierea acestui tip de piele se utilizează un lapte foarte fin cu extracte de germeni de grâu și de ulei de migdale. Acest lapte lasă pielea proaspătă și suplă, fără să se deterioreze pelicula hidrolipidică a epidermei.

Un lapte din flori de tei deosebit de fin, conceput special pentru curățarea pielii foarte delicate, curăță această epidermă fragilă de fardurile și de impuritățile de pe suprafața ei. Se mai poate utiliza un lapte pe bază de ulei de alune și cu extracte de mușetel, indicat mai ales pielii iritabile.

Pentru a obține o demachiere perfectă, se limpezește cu o loțiune fină fără alcool, destinată mai ales întăririi acestei pielii atone și reconstituirii la suprafața ei a cantității necesare de aminoacizi. Se alege fie o loțiune cu extract de nalbă pentru calitățile ei emoliente și de înmuiere, fie o loțiune cu extract de aloe, fie o loțiune tonică cu germeni de grâu și cu soc. Aceste loțiuni au tendința de a mări rezistența acestei epiderme cu un aspect tern.[63]

b) Cremă hidratantă.

Pentru a atenua carențele de la suprafața pielii devitalizate și pentru a înlătura senzația neplăcută de uscăciune, se recomandă o cremă cu extract de morcov (ce conține provitamina A), ale cărei proprietăți de protecție și de înmuiere contribuie la reducerea deshidratării de suprafață a epidermei, creând o barieră invizibilă de protecție contra agenților nefaști atmosferici.

O cremă de zi cu germeni de grâu (uleiul de germeni de grâu conține provitamina A și vitamina E), specifică epidermei obosite și cu extracte de orez ce permit celulelor epidermice să fixeze apa necesară echilibrului lor, va aduce pielii devitalizate o senzație plăcută.

De asemenea se pot utiliza creme hidratante ce conțin numeroase elemente componente susceptibile să remedieze îmbătrânirea cutanată în mod concret: creme pe bază de hamamelis și de pojarăniță cu calități de înmuiere și astringente, de salvie și de mușetel ce elimină impuritățile și resturile de pe suprafața pielii, și de castravete, ce mențin hidratarea pielii. Aceste extracte vegetale compensează în mod eficace secreția abundentă a sebumului la acest tip de piele.[25]

c) Cremă nutritivă.

În cazul pielii devitalizate, este absolut necesar să se utilizeze creme eficace în stimularea stratului bazal al epidermei. Pielea devitalizată a cărei deshidratare profundă nu este suficient tratată, suferă și de o atrofie a fibrelor elastice ale dermei, care se întăresc și se sclerozează, apărând pierderea elasticității țesuturilor. Ori, această elasticitate este cel mai

bun mijloc de apărare al pielii contra ridurilor.

Pentru aceasta se propune o cremă cu caroten, care este din punct de vedere fiziologic provitamină A, deci un excelent agent de reproducere celulară ce acționează mai ales asupra țesutului conjunctiv. Cremele cu caroten se vor recomanda, deci, în aproape toate cazurile de senescență cutanată.

Anumite laboratoare preconizează preparate pe bază de fitosteroli de soia și de porumb, care au o considerabilă valoare curativă, deoarece acești corpi sunt factorii de hidratare dintre cei mai puternici cunoscuți. Ei activează trecerea apei de circulație prin membranele celulare și exercită o influență sigură asupra metabolismului general. Fitosterolii de soia și de porumb sunt indicați în mod deosebit în toate cazurile de atonie a pielii. Lecitinele vegetale, produse organice naturale și agenți suplimentari ai fitosterolilor, sunt deosebit de importante pentru pielea devitalizată deoarece ele luptă în mod eficace contra denutriției cutanate, a senescenței și a ridurilor.[76]

Utilizând aceste produse într-o cură de două luni, se va constata o creștere a coeficientului de lipide la nivelul frunții, obrazilor și bărbiei, precum și o ameliorare a elasticității și structurii pielii.

d) Mască.

Deosebit de necesară pielii devitalizate, masca redă tonus și vitalitate epidermei atone și ofilite. Se recomandă măști onctuase, care se aplică în straturi groase, pe bază de germeni de grâu și de amidon de porumb. Amidonul de porumb, ușor astringent, face tenul mai luminos.

Datorită conținutului bogat în substanțe de umezire, aceste măști mențin hidratarea straturilor de suprafață ale epidermei atone și ofilite.

Măștile-creme cu azulenă (derivat al mușetelului), sunt bine tolerate de pielea foarte sensibilă și devitalizată și o protejează de o îmbătrânire prematură.[56]

e) Fiole.

Pielea devitalizată trebuie să urmeze un astfel de tratament deoarece aduce pielii elementele fundamentale, capabile să crească capacitatea de a compensa carențele ei la nivelul straturilor profunde ale dermei. Acestea îi întăresc rezistența la procesul de degenerare, compensând pierderea elasticității și tonicității. Se recomandă fiole cu germeni de grâu și de porumb sau cu extracte de soia și de gălbenele. Un tratament de zece zile are ca rezultat un ten luminos, o piele mai suplă mai elastică și o epidermă restructurată.

Utilizarea fiolelor se face de patru ori pe an, în general la fiecare schimbare de anotimp.[76]

Astfel, alegând produse cosmetice pe bază de flori, de sucuri de fructe și de extracte vegetale, se aleg produse de îngrijire capabile să normalizeze metabolismul pielii, să acționeze la nivelul nutriției bazale, să stimuleze schimburile nutriționale, să activeze respirația celulară și în sfârșit, să insufle în mod eficace o nouă vitalitate țesuturilor cutanate.

III . TERAPIA CU PLANTE ÎN DERMOCOSMETOLOGIE

AFIN (*Vaccinium myrtillus*), fam. Ericaceae.

Arbust repent indigen, amfitolerant, microterm, foarte acidofil. Întâlnit în soluri montane însorite, tăieturi de pădure, pajiști montane și subalpine, pe întreg lanțul carpatic, mai ales pe versanții umbriți și umezi; se mai numește afene, afine negre, asine, coacăză. Solicită soluri brune, puternic acide fiind răspândit în zona montană din Europa, Asia, America de Nord.

Rădăcini superficiale, foarte dese, întrețesute ca o păslă, în general lipsite de perii absorbanti. Tulpini foarte ramificate, înalte până la cca 50 cm. Lujeri verzi, glabri, cu muchii ascuțite. Muguri alterni, mici, turtiți, alipiți de lujer. Frunze rotund-ovate până la eliptice, acuminate. Flori roz-palid, solitare, cu caliciu gamosepal, corola globulos-urceolată; androceu din 10 stamine.

Înflorire, V-VI. Fructe bace, sferice, negre-albăstrui, zemoase, gust acrișor, comestibile.[13, 22, 33, 56]

Compoziție chimică: fructele conțin: apă (16%), zaharuri (7-13%), zaharoză (1-2%), cenușă (0,45-0,50%), proteine (0,8-1,2%), acizi organici (cca 1%) din care acid uric (cca 0,9%), acizii benzoic, tartric, malic(0,05-0,15%), substanțe pectice (0,350-0,490%), tanin (0,300-0,430%), vitamina C (12-20 mg%), vitamina A (280 U.I.), vitamina PP (0,2 mg%), vitaminele B¹ și B² (0,02 mg%), vitamina E, săruri minerale de potasiu (50 mg%), calciu (10 mg%), fosfor (8 mg%), sulf (8 mg%), magneziu (6 mg%), clor (5 mg%), mangan (3 mg %), fier (1 mg%). Frunzele și lăstarii conțin tiamină, riboflavină, vaccinină, arbutină, ericolină, acizii chininic, miristic, palmitic; alcoolii cerinic, miricilic. [8, 48, 50, 56, 59]

Bioterapie. Frunzele și fructele au importanță terapeutică în medicina umană și veterinară. Principiile active din frunze au rol astringent, bacteriostatic, hipoglicemiant. Recomandate în tratarea diareei, diabetului, infecțiilor urinare, uremiei, gutei, reumatismului.

Principiile active din fructe au rol diuretic, antiinflamator, antidiareic, antihelmintic, antiseptic intestinal, antiseptic urinar, adjuvant în tratamentul de bază al diabetului; ușor coronaro-dilatatoare, asigură reglarea cardiovasculară, protejează pereții vaselor sanguine, protejează organismul împotriva radiațiilor, activează regenerarea purpurii retiniene și sensibilizează fotoreceptorii.

Recomandate intern în diaree, enterocolite de fermentație, enterocolite de putrefacție, oxiurează, diabet, infecții urinare, ateroscleroză cerebrală și tulburări de circulație encefalică, hipertensiune arterială, sechele după infarct, tulburări vasculare, maladii vasculare ale diabeticilor.[4, 17, 18, 34]

Extern, în faringite, stomatite, afte, micoză, eczeme, răni sângerânde.

Recoltare. Frunzele (*Myrtilli folium*) se culeg manual în perioada de la sfârșitul lunii iulie, începutul lunii septembrie. Se usucă la umbră, în strat subțire. Uscare artificială, la 35-40°C. Fructele (*Myrtilli fructus*) se recoltează în iulie-august.[56]

ARDEI (*Capsicum annuum*), fam. Solanaceae.

Plantă erbacee, anuală în condițiile țării noastre, bienală sau perenă în regiunile de origine, autogamă, originară din America Centrală și America de Sud. Se mai numește A. borcănos, A. gras, A.iute. Cultivat din timpuri străvechi în Mexic, Guatemala, Peru, Brazilia.

În România a fost cultivat în sec. XIX, mai întâi în părțile sudice și apoi în restul țării. Suprafețe mari sunt cultivate în S.U.A., Franța, Italia, Bulgaria, Ungaria, C.S.I.

Sensibil la temperaturi scăzute. Pretențios față de lumină. Cerințe ridicate față de sol. Le preferă pe cele nisipo-lutoase, fertile, bogate în elemente minerale, cu valoarea pH-ului în jur de 6,8.

Rădăcina pivotantă, cu numeroase rădăcini secundare. Tulpină ramificată simpodial, înaltă de 40-200 cm, în funcție de varietate, soi și tipul de cultură. Frunze simple, lanceolate, cu pețiol lung. Flori hermafrodite, albe, solitare, dispuse câte două la locul de ramificare a tulpinii. Polenizare autogamă, dar și alogamă pentru soiurile cu flori erecte. Fruct, bacă de forme și dimensiuni diferite, colorate verde-închis, verde-gălbui la roșii-închis, roșu-deschis sau portocaliu. Gust dulce sau picant, în funcție de soi. Semințe rotund-turtite, galbene-aurii. Putere de germinație 4-5 ani.

Înflorire, VI-IX. Cultivate: soiuri de A. gras, A. gogoșari, A. lung, A. de boia, A. iute. [13, 21, 56]

Compoziție chimică: fructele conțin glucoză (7,33% s.p.), fructoză (1,99% s.p.),

zaharoză (0,34% s.p.), amidon (1,78-4,40 g% s.u.), hemiceluloză (0,85-3,14 g% s.u.), substanțe pectice (7,8-9,8 g% s.u.), celuloză (14,83 g% s.u. în fructele verzi și 1330 g% s.u. în fructele uscate), lipide (0,33%), carotenoide (127-284 mg/kg s.p.), mici cantități de ulei eteric, vitamina C (139-160 mg% g s.p. în fructele verzi și 211 -300 mg% g s.p. la fructele roșii), vitamina B¹ (0,05 mg% g s.p.), vitamina B² ; (0,05 mg% g s.p.), vitamina PP (0,33 mg% g s.p.), vitamina E (0,65 mg% g s.p. în fructele verzi și 1 mg% g s.p. în cele roșii), vitamina A (0,75-6,00 mg% g s.p.), vitamina P (citrina 75-300g s.p), enzime (peroxidază, lipozidază, celulază), capsicină - substanță iritantă, revulsivă, întâlnită la varietatea iute, macroelemente ca K, S, P, Mg, Na, și microelemente Fe, Mn, Cu, Co.[22, 31, 34, 56, 77]

Bioterapie. Fructele de ardei iute au importanță terapeutică în medicina umană. Principiile active au rol eupeptic, rubefiant, revulsiv, insecticid. Intern, intensifică activitatea cortexului suprarenal și secreția de hormoni corticosteroizi; stimulează digestia (în doze de 0,10-0,30 g); capsaicina, administrată intravenos conduce la apnee și scăderea presiunii arteriale. Extern, tinctura alcoolică sau diverse loțiuni sunt folosite în combaterea durerilor reumatice, nevralgice, lumbago. Aplicarea lor pe piele în doze moderate determină senzația de căldură, în doze mari apare senzația de arsură. De asemenea, ardeiul este utilizat cu succes în tratamentul calviției.[22, 56]

Recoltare. Pentru scopuri medicinale, fructul (*Capsicii fructus*) se culege cu mâna când a ajuns la maturitate. Uscarea se face la umbră. Se păstrează la loc uscat, în pungi de hârtie sau înșirat pe ață.[21]

ARNICA (*Arnica montana*), fam. Asteraceae

Plantă erbacee, perenă, acid-neutrofilă, răspândită în regiunea subalpină, rar în zona alpină, rar prin poieni și tufărișuri, în tot lanțul carpatic; se mai numește ciudă, podbal. Răspândită în Europa și Siberia.

Rizom cilindric, gros, din care pornesc rădăcini fibroase. Tulpină erectă, cilindrică, simplă, rar ramificată, cu peri scurți, terminată cu o inflorescență. Frunze bazale ovate sau eliptice, sesile, glabre sau cu peri aspri, dispuse în rozetă; frunze tulpinale mici, opuse. Flori galbene, dispuse într-un calatidiu, cele marginale ligulate, iar în centru tubuloase.

Înflorire, VI-VIII. Fructe achene păroase, cu papus aspru.[8, 13, 21]

Compoziție chimică: florile conțin ulei volatil (0,04-3,8%), arnidiol, arnisterină, faradiol, astragalina, izo-cvercetina, o parafină, acizii cafeic, carotenoizi (xantofila,

xantofilepoxidul, zeaxantina). Rădăcinile conțin ulei volatil (0,5-1,5%), acid cafeic, fumaric, succinic, inulină, timol, derivați timo-hidrochinonici și metilesteri, zaharoză.

Bioterapie. Florile sunt folosite în medicina umană. Principiile active au acțiune antiseptică, antiinflamatoare, antisclerotică, coleretică, colagogă, diuretică, hipotensivă. Acționează și asupra fluxului sanguin, măbind viteza de circulație a sângelui la nivelul coronarelor, dezvoltând efecte inotrop pozitive și cronotrop pozitive. Experimentările clinice au evidențiat efecte favorabile în tratamentul afecțiunilor coronariene. Extern, florile au acțiune ocitocică, vasoconstrictoare și vulnerară. Prin aplicație locală irită pielea rezultând vezicații și erupții erizipelatoase. Trebuie să se cunoască modul de aplicare corect. În unele cazuri, preparatele din florile acestei plante pot fi abortive.

Recoltare. Florile (*Arnicae flos*) se recoltează în iunie-iulie, la începutul înfloririi, prin tăierea sau ruperea inflorescențelor. Uscarea se face la umbră, în strat subțire. Uscarea artificială la 40-50°C.[21]

BRUSTURE (*Arctium lappa*), fam. Compositae.

Plantă erbacee, bienală, mezofită, mezotermă, slab-acid-neutrofilă, rezistentă la secetă și la temperaturi extreme. Este întâlnită pe marginea drumurilor, căilor ferate, pe lângă garduri, zăvoaie inundabile, comună în întreaga țară, de la câmpie până în zona montană; se mai numește capul-călugărului, clococean, lăpuc, lipan. Răspândită în Europa și Asia.

Rădăcină pivotantă, puternică, ramificată, brună, lungă până la 60 cm. Tulpină erectă, cilindrică, păroasă, ramificată, înaltă de 1-2 m, se formează în anul al doilea. Frunze, în primul an sub formă de rozetă, foarte mari, cu limb lung până la 50 cm, pe fața superioară glabre, verde-închis, pe fața inferioară albicios-tomentoase, pețiol lung de cca 30 cm, compact; în anul al doilea, frunze tulpinale cu aceleași caractere, dar descresc ca dimensiune cu înălțimea. Flori purpurii cu corolă tubuloasă, protejate de un involucru cu țepi ce au vârful întors.

Înflorire, VII-VIII. Fructe, achene negre, puțin comprimate lungi de cca 6 mm, late de 2 mm.[8, 13, 21, 56]

Compoziție chimică: rădăcina conține inulină (cca 40%), acizii palmitic și stearic, sitosterol, stigmasterol, acid cafeic, ulei volatil (0,10%), vitamine din complexul B, săruri de potasiu. Frunzele conțin substanțe antibiotice insuficient studiate; în fructe se găsește achenă. [21, 22, 56, 64]

Bioterapie. Rădăcinile prezintă importanță terapeutică pentru medicina umană.

Principiile active la om au acțiune diuretică, sudorifică, depurativă, coleretică, hipoglicemiantă, antitumorală. Este utilizată în tratamentul maladiilor renale și cutanate. Maladiile cutanate pot fi eczeme cu descuamare, seboree a feței, exantem hepatic cu ulcerări, seboree uscată a pielii capului. Mai este folosită în tratamentul alopeciei (cheliei), afecțiunilor hepatobiliare, furunculozei și tumorilor. Stimulează funcțiile hepatobiliare și creșterea părului. Acționează eficient în tratarea furunculozei. Extractul din rădăcini posedă acțiune antitumorală.[56]

Recoltare. Rădăcinile (*Bardanae radix*) se recoltează primăvara, pentru plantele de 2 ani și toamna (X-XI), pentru cele de un an. Se usucă la soare în strat subțire. Uscare artificială la 35-50°C. Frunzele (*Bardanae folium*) se recoltează fără pețiol în lunile mai-iunie, înainte de înflorire. Se usucă la umbră într-un singur rând, în poduri acoperite cu tablă. Se întorc zilnic. Uscarea artificială la 40°C.[22]

CARTOF (*Solanum tuberosum*), fam. Solanaceae.

Plantă erbacee, perenă, alimentară și industrială, medicinală; se mai numește alune, alune de pământ, barabule, boambe, ciulini. Originar din America. Nu se cunoaște precis când a fost introdus în România. Temperaturile optime de formare și creștere a tuberculilor, 16-18°C. Temperaturile ridicate îi sunt dăunătoare. La 25°C nu se mai formează tuberculi, iar la 29°C creșterea încetează. Cere o continuă aprovizionare cu apă. Seceta și excesul de apă îi sunt dăunătoare. Lipsa apei din sol împiedică formarea tuberculilor. La un sol bine aprovizionat cu apă cere lumină intensă, la apă puțină solicită o lumină mai puțin intensă. Foarte pretențios față de sol. Preferă soluri nisipo-lutoase, luto-nisipoase, și lutoase. Contraindicate solurile grele.

Rădăcină puțin dezvoltată, reprezentând sub 8-10% din masa întregii plante. Are o bună capacitate de absorbție. Stolonii se formează (12-20) din muguri tulpinali subterani. Sunt scurți, oblici, mai groși decât rădăcinile, cu solzi (frunze modificate) la fiecare nod. Tuberculii se formează prin îngroșarea vârfului fiecărui stolon. Tulpini aeriene ierboase, erecte sau puțin arcuite, înalte de 30-80 (120) cm, cu 3-4 muchii proeminente, alipit-scurt-păroase, ramificate. Frunze imparipenat-compuse, glandulos-păroase pe fața inferioară, miros caracteristic. Foliiolele pe ax sunt așezate variabil în funcție de soi. Flori albe, roșiatice, albastre sau violet-închis, de diferite nuanțe, grupate într-o inflorescență cimoasă. Florile se deschid dimineața între orele 6-7 și se închid seara

sau pe timp noros. Polenizarea autogamă; alogamia nu este exclusă.

Înflorire, VI - VIII. Fruct, bacă rotundă, cărnoasă, de mărimea unei cireșe, verde sau ușor antociană, la maturitate albicioasă. Conține 50-150 semințe ovoide, albe sau ușor cenușii.[18, 22, 50, 70]

Compoziție chimică: tuberculii conțin apă (66,1-88% din substanța proas-pătă), amidon (8,7-26,2% din substanța proaspătă și 72,5-79,2% din substanța uscată), celuloză (0,2-2,5% din substanța proaspătă și 1,66-730% din substanța uscată), sodiu (445 mg%), calciu (13 mg%), fosfor (60 mg%), fier (0,9 mg%), vitamina A (5 mg%), vitamina B₁ (0,10 mg%), vitamina B₂ (0,05 mg%), vitamina B₆ (0,2 mg%), niacin (1 mg%), vitamina C (20 mg%), acid pantotenic (0,3-0,6 mg%), acid folic (0,1 mg%), mici cantități de acizi citric și malic, microelemente (magneziu, mangan, cupru), solanina (3-7 mg/100 g substanță proaspătă). Lujerii, frunzele și tuberculii verzi conțin alcaloizi toxici (cachonina, demissină, solanină).[21, 56, 70]

Bioterapie. Tuberculii plantei prezintă importanță pentru medicina umană. Aliment hrănitor și foarte ușor digerabil. Sucul crud este diuretic, emolient, calmant, cicatrizant al mucoaselor digestive, antispasmodic, antiulceros. Recent s-a izolat din tuberculul de C. un steroid cu proprietăți anticoncepționale, un alt steroid cu efect hipotensor, un compus antitumoral și o substanță care inactivează virusul hepatic. Indicat în artratism, obezitate, diabet. Copt sau înăbușit poate înlocui pâinea. Sucul crud obținut din tuberculi poate fi folosit cu foarte bune rezultate în gastrite, ulcere gastrice și duodenale, dispepsii, hepatopatii, litiază biliară, constipație, hemoroizi, glicozurie și diabet florid, scorbut.

Extern, poate fi utilizat în flecmoane, arsuri, erizipel, plăgi atone, ulcere ale gambei, erupții, crăpături ale pielii.[13,21,22,33, 35, 56]

CASTRAVETE (*Cucumis sativus*), fam. Cucurbitaceae.

Plantă erbacee, anuală, alogamă, legumicolă cu valoare terapeutică, originară din Asia se mai numește căstraveți, crastavete, cucumar pepene, ugorci.

În România se cultivă în toate județele, mai ales pe terasa râurilor. Pretențios la căldură. Semințele germinează la temperatura minimă de 14°C. Vegetează normal la temperaturi de 25-30°C. Sub 12°C plantele pot pieri. Nu suportă oscilațiile bruște de temperatură și curenții reci de aer. Pretenții ridicate față de lumină, dar nu excesive. Cerințe ridicate față de umiditatea din sol și aer. Preferă soluri ușoare sau mijlocii, afânate, cu drenaj bun, bogate în substanțe nutritive, cu reacție ușor acidă până la neutră, inclusiv (pH 6,5-7).

Rădăcina trasantă, superficială, lungă de până la 150 cm, adâncă în sol până la 20-30 cm. Tulpină târătoare, ramificată, aspru-păroasă, prevăzută cu cârcei simpli, lungă până la cca 2-3 m. La locul de contact cu solul emite rădăcini adventive. Frunze mari, trilobate sau pentalobate, dispuse altern, acoperite cu perișori aspri.[22]

Flori galbene cu corola în formă de pâlnie, unisexuate. Florile masculine, scurt-pedunculate, numeroase, cu stamine aproape sesile, apar înaintea celor femele. Flori femele solitare, cu ovar aspru-setaceu-păros, apar mai târziu. Caliciu păros.

Înflorire, VII-IX. Fruct, melonidă alungită, multispermă, adeseori acoperită cu verucozități. Miezul fructului verde sau albicios. Semințe mici, turtite, alungite, îngustate spre ambele capete, albe sau alb-gălbui.[18, 21]

Compoziție chimică: fructul conține apă (până la 95%), proteine (0,70-1,1 %), cantități reduse de lipide, hidrați de carbon (1 %), sodiu (6 mg%), potasiu (105 mg%), calciu (11 mg%), fosfor (15 mg%), fier (0,4 mg%), zinc, mangan, molibden, iod, vitamina A (21 mg %), vitaminele B₁, B₂; (0,01-0,02 mg%), vitamina C (5-25 mg/100 g). Valoare energetică redusă, 7 kcal/100 g. [22, 56]

Bioterapie. Fructul prezintă importanță pentru medicina umană. Proprietăți: răcoritor, depurativ, diuretic, ușor hipnotic, antiinflamator, antihelmintic, decon-gestionant al pielii, detoxifiant sanguin, laxativ, litotriptic, calculi urici, sedativ.

Intern, indicat în stările subfebrile, intoxicații, colici și iritații intestinale, temperamente bilioase și sanguine, gută, artrism, litiază renală și vezicală, iritații ale căilor urinare, iritații ale căilor respiratorii, diabet zaharat, dureri abdominale, hemoroizi, colibaciloza.

Extern, recomandat în prurit, pecingine, crăpături ale pielii (crevase), eczeme, eritem, inflamații ale pielii, riduri, tăieturi, îngrijirea pielii.[8, 13, 21, 22, 35, 49, 56]

CĂPȘUN (*Fragaria moschata*), fam. Rosaceae.

Plantă erbacee, perenă, viguroasă, mezotermă, la pH amfitolerantă, întâlnită în păduri rare, tufișuri, margini de pădure, fânețe umbrite, stâncării umede, marginea șanțurilor, parcuri, grădini, pe soluri jilave, bogate în humus de la câmpie până la limita superioară a fagului din etajul montan, rar în păduri de conifere; se mai numește C. de grădină, fragă, fragi de câmp, pomnițe. Cultivat în S.U.A., Japonia, Polonia. Suprafața cultivată în România este de cca 5000 ha.[56] Solicită lumină directă. În aceste condiții culoarea, aroma și cantitatea de

zahăr sunt la cote maxime. Cerințe moderate față de căldură. Preferă verile răcoroase. Neprotejat, nu suportă geruri sub minus 12°C. Cerințe mari față de umiditatea solului. Preferă soluri ușoare, afânate, fertile, cu pH 6-6,5.

Rizom orizontal, oblic sau vertical, acoperit cu resturi de frunze. Stoloni supratereștri, subțiri, scurți; adesea lipsesc. Tulpina erectă, acoperită cu peri simpli sau glanduloși, patenți și viloși. Frunze trifoliate, lung-pedunculate, cu foliole ovate, pe margine dințate și fața inferioară puțin păroasă. Stipele lanceolate, acute, pe fața glabre, pe dos păroase (mai ales pe nervura principală). Flori albe, tipul 5, bisexuate, cu receptacul păros.

Înflorire, V-VI. Fructe, nucule înfipite într-un receptacul globulos, gustos, aromat.[21, 22]

Compoziție chimică: căpșuna conține apă (89%), protide (0,8%), hidrați de carbon (7%), săruri de potasiu (140 mg%), fosfor (30 mg%), sodiu (2 mg%), calciu (25 mg%), fier (0,9 mg%), substanțe uleioase (0,150 g%), acid salicic (0,01 g/kg), sulf, siliciu, iod, brom, vitamine A, B¹, B²; (0,03-0,05 mg%), vitamina C (60-80 mg%). Dintre zaharuri predomină levuloza (cca 5%).[18, 62, 56]

Bioterapie. Fructele au importanță terapeutică în medicina umană. Sunt diuretic active, stimulând eliminarea acidului uric și a toxinelor din corp. Asupra tubului digestiv au acțiune ușor laxativă și antioxiurică. Acțiune favorabilă asupra ficatului. Au proprietăți hipotensive și efecte diuretic-depurative. Provoacă eliminarea excesului de colesterol din sânge. Au acțiune tonică și remineralizantă. Recomandate în afecțiuni hepatice, litiază renală, hipertensiune, nefrite, diabet, constipație cronică, gută, reumatism articular, ateroscleroză, în combaterea oxiurilor, îngrijirea pielii.[24, 35, 56]

Recoltare. Fructele (*Fragariae moschati fructus*) se recoltează la maturitatea deplină. Se folosesc imediat.[8, 13]

CĂTINĂ ALBĂ (*Hippophae rhamnoides*). fam. Elaeagnaceae.

Arbust tufos, amfitolerant la umiditate, mezoterm, întâlnit în pâlcuri sau tufărișuri întinse, pe nisipuri și pietrișuri îndeosebi pe formațiuni geologice salinifere, din regiunea litorală până în etajul montan; se mai numește cătină cenușie, cătină de râu. Extrem de rezistentă la secetă și ger. Nepretențioasă față de sol. Are nevoie de lumină directă, nu suportă să fie acoperită. Răspândită în Europa, Asia. Cultivată în S.U.A. și Germania unde s-au obținut și selecții valoroase.

Rădăcini superficiale cu nodozități azotoase (asimilează azotul din atmosferă). Tulpină ramificată, înaltă de 2-3(6) m, scoarța brun-închisă, care se transformă în ritidom brăzdat. Lujerii anuali solzoși, cenușii-argintii, ramuri laterale cu spini numeroși, puternici, cu mugurii mici, semiglobuloși, păroși, arămii. Frunze liniar-lanceolate 1-6 cm lungime, cu nervura mediană evidentă, întregi, scurt-pețiolate, pe fața inferioară cenușii-argintii cu solzi ruginii, dispuse altern. Flori unisexuat-dioice, galbene-ruginii, cele masculine grupate în inflorescențe globuloase, iar cele femele în raceme.

Înflorire, III-IV. Fructe, drupe „false”, de 6-8 mm, ovoide, cărnoase, portocalii, cu un sâmbure tare, se mențin peste iarnă pe ramuri. Fructifică la vârsta de 4-5 ani. Lăstărește și drajonează puternic.[21, 22, 56]

Compoziție chimică: fructele conțin substanță uscată (15-20%), zaharoză (0,06-0,49%), acizi organici (1,5-4,1%), pectină (0,14- 0,50%), substanțe tanante (1,8%), celuloză (0,9%), proteine (1,2%), ulei (8-12%), betacaroten (3,5-10%),

calciu (211,8 mg%), fosfor (194,4 mg%), magneziu (186,1 mg%), potasiu (165,1 mg %), sodiu (2,8 mg%), fier (13,84 mg%), vitamina C (129,2-272,7 mg%), vitamina B¹ (0,016-0,39 mg%), vitamina B² (0,03-0,056 mg%), vitamina F (8 mg%), vitamina E (16 mg %), vitaminele P, K, B⁹ ș.a. Uleiul conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul.[56]

Bioterapie. Fructul plantei are mare importanță pentru medicina umană. El reprezintă o întreagă farmacie.

Proprietăți: tonifiant general, acțiune puternic antiscorbutică, astringent, vermifug, bactericid. Recomandate în tratarea următoarelor afecțiuni: avitaminoze, diaree, reumatism, urticarie și stări alergice, maladii neuroendocrine, anemii, boli de ficat, boli circulatorii și astenie de primăvară. Datorită proprietăților bactericide, se recomandă îndeosebi în infecțiile gastrointestinale și dermice (stimulează epitelizarea țesuturilor); se folosește cu bune rezultate în geriatrie și chiar în oncologie. Uleiul extras din coaja fructelor are acțiune antiinflamatoare. Se recomandă în ulcere, afecțiuni ginecologice, arsuri.[21, 22]

Recoltare. Fructele (*Hippophae fructus*) se recoltează din august până la primul îngheț, prin tăierea lor de pe ramuri cu o foarfecă. Uscare artificială la 50-60°C. Se pot congela, în prima fază răcire la 2°C, apoi la - 35... - 40°C.[56]

CEAPA (*Allium cepa*), fam. Liliaceae.

Plantă erbacee, perenă, în cultură bienală sau trienală, alogamă, legumicolă, cu valoare terapeutică, cultivată, originară din Asia de Vest și Asia Centrală. Se mai numește arbagic (bulbi mici), cabă, cebulă, ceapă de apă, C.de grădină, orceag,. Răspândită în cultură pe toate continentele. În România este cultivată în toate județele, ocupând o suprafață de cca 40000 ha. Pretenții mici la caldura. Temperatura minimă de încolțire 3-4°C, optimă 18-20°C, iar pentru formarea bulbilor, 20-25°C. Cerințe relativ mari de apă, respectiv 80-90% din capacitatea de câmp de la formarea și până la terminarea creșterii bulbului. Pretenții mari la lumină, de 14-16 ore pe zi. În locurile umbrite nu formeaza bulbi și tulpini florifere. Solicită soluri cu textura nisipo-lutoasă, fertilitate mijlocie, reacție ușor acidă până la neutră spre alcalină (pH 6,5-7,8).

Rădăcină firoasă (fasciculată). Bulbul rezultă din modificarea frunzelor care, prin îngroșarea lor la bază, devin suculente, iar cele din exterior pergamentoase. În interiorul bulbului există 1-3 muguri prinși de disc. Culoarea frunzelor reprezintă un caracter de soi. Frunzele sunt fistuloase. Tulpină floriferă fistuloasă, pronunțat fusiformă, glaucă. Flori albe sau albicios-verzui, rareori liliachii, odorante, grupate în medie câte 400-500 într-o inflorescență globuloasă. Polenizare alogamă entomofilă.[21, 36, 56, 62]

Înflorire, VI-VIII. Fruct, capsulă trilobată. Semințe cu integumentul zbârcit negre.

Compoziție chimică: substanța proaspătă conține protide (1 %), hidrați de carbon (9%), lipide (0,25%), sodiu (8 mg%), potasiu (160 mg%), calciu (30 mg%), fosfor (40 mg%), fier (0,5 mg%), I, Si, S, Zn, Al, Mo, Ni, F, Co, Cr, Cu, Mn, vitamina A (5 mg%), vitamina B₁, B₂ (0,03 mg%), acid nicotinic (0,2 mg%), vitamina C (8 mg%), E, PP, acid fosforic, acid acetic, ulei volatil, bisulfat de alil, bisulfat de propil, enzime, glucochinină.[36, 56]

Bioterapie. Bulbul de C. (*Allii cepae bulbus*) are importanță în medicina umană. Proprietăți: stimulent al sistemului nervos, hepatic, renal; diuretic puternic, dizolvant și eliminator al ureei și al clorurilor; antireumatic, antiscorbutic, antiseptic și antiinfecțios, secretor, expectorant, digestiv (ajută la digestia făinoaselor), echilibrant glandular, antisclerotic și antitrombotic, afrodisiac, hipoglicemiant, antiscrofulos, vermifug, hipnotic, ușor curativ al pielii și al sistemului pilos.

Intern, recomandată în astenii, surmenaj fizic și intelectual, creștere, retenții lichidiene, hidropizie, azotemie, cloruremie, reumatism, artrism, litiază biliară, fermentații intestinale (diaree), infecții genitourinare, afecțiuni respiratorii (guturai, bronșită, astm, laringită), gripă, atonie digestivă, dezechilibre glandulare, obezitate, ateroscleroză (prevenirea trombozelor), prevenirea senescenței, impotență, diabet, adenite, limfatism, rahitism, paraziți

intestinali.[8, 22, 21, 56]

Extern, se folosește în abcese, panarițiu, furuncule, înțepături de viespi sau albine, degerături, crăpături ale pielii, migrene, congestie cerebrală, surditate, țiuțuri în urechi, nevralgii dentare, negi, plăgi, ulcere, arsuri, pistrii, îndepărtarea țânțarilor.

CICOARE (*Cichorium intybus*), fam. Asteraceae.

Plantă perenă, mezotermă spre moderat termofilă, slab-acid-neutrofilă spre neutrobazofilă, alogamă, meliferă, medicinală. Se mai numește cicoară, C. de câmp, C. de vară, C. sălbatică, doruleț, dudău, mestică, scai voinicesc, scăiușet de casă. Răspândită în Europa și Asia. În România, cultura C. a început după 1920, o dată cu înființarea unei fabrici pentru surogat de cafea la Brașov. În cultură este tratată ca plantă anuală. Pretenții diferite la căldură în funcție de varietăți, rezistente sau mai puțin rezistente la frig. Cerințe mari de umiditate în timpul germinării semințelor și la începutul vegetației. Preferă vreme răcoroasă și umedă. Plantă de zi lungă. Pretențioasă la lumină, mai ales la începutul vegetației. Preferă soluri cu textură mijlocie sau ușoară, fertile, bogate în humus, profunde.

Rădăcină pivotantă. Tulpină erectă, înaltă de 30-120 cm, ramificată, cu șanțuri, glabră sau cu peri aspri. Frunzele din rozetă sunt pețiolate, verzi închis, mate, cu limbul oval-lanceolat, adânc și neregulat-crestat, cu lobul terminal mai mare; cele tulpinale mai mici, sesile, oval-lanceolate, cu baza cordată. Flori albastre, ligulate, grupate în calatidii.

Înflorire, VII- IX. Polenizare entomofilă. Fruct, achenă obovată, cu papus foarte scurt. [18, 56]

Compoziție chimică: rădăcinile conțin apă (75,8%), proteine brute (1,1%), grăsimi brute (0,3%), substanțe extractive neazotate (20,3%), celuloză (1,3%), substanțele minerale K, Na, P, Ca, Cl, S, M, Si (1,2%). Dintre substanțele organice menționăm lactucinina, lactupicrina, inulina, intibina, fructoză, rizine, tanin, ulei volatil. Frunzele conțin apă (45,6%), proteine brute (9,2%), grăsimi brute (2,3%), substanțe extractive neazotate (25,2%), celuloză (8,2%), substanțe minerale K, Ca, Na, Cl, P, S, Mg, Si (9,5%). Dintre substanțele organice menționăm cicorină, inulină, arginină, colină, acid cioric, levuloză.[21, 22, 56]

Bioterapie. Frunzele și rădăcina plantei au importanță în fitoterapia umană.

Proprietăți: tonic general, remineralizant, antianemic, aperitiv, stomahic, depurativ, coleretic și colagog, diuretic, laxativ ușor, vermifug, febrifug, sedativ, antiaritmie și hipotensiv, hipoglicemiant. Se recomandă în: anorexie, astenii, anemie, insuficiență biliară, icter, colici hepatice, congestii hepatice și splenice, atonie gastrică și digestivă, dermatoze,

gută, litiază renală și vezicală, infecții urinare, hidroptizie, constipație, paludism. Planta se află în compoziția ceaiului depurativ Plafar.[18, 21, 24, 56]

Recoltare. Părțile aeriene (Cichorii herba) se culeg în prima parte a înfloritului VII-VIII până la lignificarea tulpinilor. Se taie planta de la bază, inclusiv cu frunze. Rădăcinile (Cichorii radix) se recoltează în septembrie-octombrie. Se spală într-un curent de apă. Se usucă la soare, în poduri cu tablă sau în încăperi încălzite. Uscarea artificială, pentru ambele, la 40-50°C.[56]

COADA-ȘORICELULUI (*Achillea millefolium*). fam. Asteraceae

Plantă erbacee, perenă, hemicriptofită, microtermă, acid-neutrofilă, specie indicatoare de zirconiu (element radioactiv), întâlnită de la câmpie până în regiunea subalpină. Se mai numește alunele, brădățel, iarbă strănutătoare. Răspândită în Europa și Asia.

Prezintă rizom lignificat, oblic sau orizontal, cu stoloni subterani. Tulpină erectă, glabră sau ușor-păroasă, striată, simplă sau ramificată în partea superioară, înaltă până la 80 cm. Frunze alterne, de 2-3 ori penat-sectate, ușor păroase. Flori dispuse în calatidii ovoide iar acestea grupate în corimburi. Florile marginale sunt albe, uneori nuanțate cenușiu.

Înflorire, VI-IX. Fructe, achene mici.[21, 22, 62]

Compoziție chimică: planta conține ulei eteric, acizii achileic, formic, acetic, aconitic, ascorbic, folic, probionic, valerianic, palmitic, stearic, oleic, linoleic, miristic, succinic, urme de acid salicilic, cafeic, alcool etilic și metilic, flavone, maltoză, zaharoză, glucoză, arabinoză, galactoză, dextrine, aminoacizi, proteine, taninuri, substanțe anorganice conținând Fe, Mg, Zn, Cu, Cd, Ni, Si, Ca. Substanțele sunt concentrate mai ales în inflorescențe, apoi în frunze, mai puțin în tulpină sau rădăcină.[56, 62]

Bioterapie. Planta are importanță terapeutică în medicina umană. În farmacopei figurează monografia utilizării întregii plante. Uleiul volatil și proazulenele îi conferă proprietăți stomahice, astringente, antiinflamatoare, calmante, ușor antiseptice și tonic-amare.

Intern acționează ca bronhodilatator, expectorant, antiseptic bronșic, dezinfectant și calmant în inflamațiile gastrointestinale, carminativ, topic - ,modificând local reacția pielii sau mucoaselor, analgetic, hemostatic, decongestiv antihemoroidal, antiseptic și calmant al mucoasei ano-rectale.

Extern: calmant, antiinflamator și dezinfectant (băi sau comprese); regenerează țesuturile.[22, 57]

Recoltare. Partea aeriană (*Millefolii herba*) și florile (*Millefolii flos*) se recoltează în zilele senine, între orele 12-14 când conținutul de azulen este maxim. Uscarea se face la umbră, în strat subțire. Uscarea artificială la 33-35grade C. Florile să nu fie brunificate. Se păstrează în pungi de hârtie sau saci textili, la loc uscat.

CRIN ALB (*Lilium candidum*), fam. Liliaceae.

Plantă erbacee, perenă, bulboasă. În România a fost adus din Asia Mică de către turci se mai numește C. de grădină, lilie, liliom alb, stânjenel alb, zambac. Preferă soluri ușoare, bogate în humus, cu pH 6,2-7, în special calcaroase. Răspândit în regiunea mediteraneană orientală, după unii autori spontan și în Balcani.

Bulb ovoidal, galben sau albicios, cu numeroși solzi. Încep să vegezeze în septembrie. Tulpină erectă, plină, verde, înaltă de 60-80 (150) cm. Frunze glabre, cele bazale dispuse în rozetă, pețiolate, apar toamna; cele tulpinale, alterne, numeroase, sesile. Flori albe, imaculate, mari, infundibuliforme, lung-pedicelate, puternic și frumos mirositoare, grupate în racem terminal; perigon cu foliole oval-lanceolate; androceu din 6 stamine cu filamente liniar-filiforme, antere galbene, mari; gineceu cu ovar lung (12-18 mm), stil lung (50-55 mm) și stigmat capitat, mare.[21, 56]

Înflorire, V-VI. Capsulă ovoidală.

Bioterapie. Florile, frunzele și rădăcina au utilizări în medicina umană. Tepalele florilor și frunzele au proprietăți antiseptice, bactericide și cicatrizante. Bulbul posedă principii active cu rol sedativ antifebril, sudorific, antibiotic și galactogen. În medicina umană tepalele sunt folosite în tratarea rănilor, arsurilor, inflamațiilor urechii externe, otitelor, durerilor de ochi. Bulbul este folosit pentru ameliorarea tusei uscate provocate de inflamațiile căilor respiratorii superioare, în faza de debut (faringita acută); acționează asupra inimii și sistemului nervos central cu un puternic efect sedativ. Recomandat în stări de agitație nervoasă, cu insomnii sau somn neliniștit, cu coșmaruri, palpitații cardiace, stări de neliniște și tulburări de memorie.[21, 56]

Recoltare. Florile (*Liliumae candidumi flos*) și frunzele (*Liliumae candidumi folium*) se recoltează în mai-iunie. Se usucă separat în strat subțire, la umbră, de preferat în poduri acoperite cu tablă. Se păstrează în pungi de hârtie. Bulbii (*Liliumae candidumi bulbus*) se recoltează toamna, la sfârșitul perioadei de vegetație. Se folosesc cruzi sau uscați.[21]

FUMĂRIȚA (*Fumaria officinalis*), fam. Papaveraceae.

Plantă erbacee, anuală, medicinală, terofită, mezofită, la temperatură amfitolerantă, acid neutrofilă spre slab-acid-neutrofilă, heliofilă, întâlnită la marginea drumurilor, pe șanțuri, buruiiană în miriști, în zona de câmpie și de dealuri, mai puțin în nordul Transilvaniei și Moldovei, unde este rară. Se mai numește corcodun, fierea-pământului, săftărea. Vegetează pe locuri puternic însorite. Cerințe reduse față de umiditate și sol. Suportă bine temperaturile ridicate. Răspândită în Europa, Asia, Africa de Nord.

Rădăcină pivotantă. Tulpină erectă, ramificată, glaucă, slab-brăzdată, înaltă. Frunze pețiolate, bipenate, cu segmente liniare. Flori roz cu vârful purpuriu, pintenate, grupate în raceme terminale. Înflorire, V- IX. Fruct globulos, slab zbârcit.[24, 35, 56]

Compoziție chimică: planta conține acid fumaric, alcaloizi (protopina, criptopina, coridalina), derivați fenantrenici (bulbocapnină, dicentrină), tanin, rezine, mucilagii, substanțe amare, săruri minerale. [21, 56]

Bioterapie. Părțile aeriene ale plantei au utilizare terapeutică în medicina umană tradițională (etno-iatrică), ca tonic, depurativ, diuretic, diaforetic, purgativ, antiinflamator, antiaritmie. Alcaloizii îi conferă plantei și calități hepatobiliare, spasmolitice de tip papaverină care se manifestă la nivelul căilor biliare. Cercetările au demonstrat că infuzia administrată intravenos produce o creștere a colerezei, dacă aceasta era scăzută, și o scădere a ei, dacă era prea ridicată. Efectul nu se produce în canalul unei bile normale. Deci acțiunea este amficoleretică, efect de regularizare a colerezei. Clinic, este un bun hepatiliar atât în crizele acute, cât

și în dischineziile biliare cronice.

Recoltare. Părțile aeriene ale plantei se recoltează în lunile mai-septembrie. Se usucă la umbră în strat subțire. [21]

GĂLBENELE (*Calendula officinalis*), fam. Asteraceae.

Plantă erbacee, anuală, rustică, cultivată, adeseori sălbătică, cu origine nesigură, probabil Europa de Sud; se mai numește boance, cilimică, coconițe, crăițe, filimică, floare galbenă, gălbeneare. Cerințe ecologice moderate. Nepre-tențioasă față de temperatură. Cere lumină directă. Pretenții moderate față de umiditate. Crește bine pe toate tipurile de sol, dar mai ales pe cele fertile și profunde. Răspândită în Europa de Sud.

Rădăcină pivotantă, lungă de cca 20 cm. Tulpină erectă, ramificată, înaltă până la 20 cm, pubescentă, foliată. Frunze sesile, întregi, glabre sau pubescente, cele inferioare spatulat-

lanceolate, rotunjite la vârf, alterne. Flori portocalii, grupate într-un calatidiu; cele marginale sunt ligulate, cele din centru tubuloase. Seara se închid.[8, 21, 35, 36, 50, 56, 62]

Înflorire, VI-IX. Fructe, achene curbate în formă de seceră, dorsal scurt-spinoase. Compoziție chimică: florile conțin ulei volatil (0,02%), saponozide triterpenice, carotenoide (licopina, alfa și beta caroten, neolicopina A, rubixantina, luteina, xantofila, flavoxantina, crizantemaxantina), flavonoizi și glicozizi flavonici, substanțe amare, gumirezine, mucilagii, vitamina C, acid malic, substanțe proteice, esteri coleserinici ai acizilor lauric, margaric, miristic și palmitic.[8, 21]

Bioterapie. Florile au utilizare terapeutică în medicina umană. Acțiune emenagogă, coleretică, colagogă antispastică, cicatrizantă, antiinflamatoare, bactericidă, antitricomonazică. Are bune rezultate în tratamentul plăgilor, rănilor, înțepăturilor de insecte, degerăturilor, arsurilor. Au mai fost semnalate proprietăți antivirale, antitumorale și estrogenice. Acțiunea emenagogă se manifestă mai ales la femeile anemice. Folosite intern în dischinezii biliare, ulcer gastric și duodenal, enterocolite, hemoroizi, dismenoree (menstruații cu dureri), provoacă apariția fluxului menstrual întârziat; iar extern în răni, plăgi greu vindecabile, hemoroizi, degerături, arsuri, eczeme, ulceratii tegumentare, acnee, metroragii (hemoragie uterină în afara perioadelor menstruale), leucoree, *Trichomonas vaginalis*, apare la cosmetică.[56]

Recoltare. Florile ligulate ale calatidiului (*Calendulae flos*) sau calatidiile florale (*Calendulae cum receptaculis*), se recoltează cu mâna prin rupere, după ce s-a ridicat roua. Se usucă în straturi subțiri, așezate pe rame, la umbră. După uscare se înlătură cele decolorate. Se păstrează în pungi de hârtie.[21, 56]

HAMEI (*Humulus lupulus*), fam. Cannabacene.

Liană hemicriptofită, mezofită, spre mezohidrofita, mezotermă, slab acido-neutrofilă, cu centrul de formare în Europa și Asia, întâlnit spontan cățarat pe arbori la marginea pădurilor, de-a lungul râurilor. Se mai numește H. sălbatec, himei, mei, viță de H. Forma cultivată își are originea în forma sălbatică europeană. În România a fost introdus în cultură la sfârșitul sec. XIX. Solicită microclimate umede și răcoroase. Preferă regiuni cu precipitații bogate ce imprimă mediului un caracter răcoros. Seceta și excesul de umiditate îi sunt dăunătoare. Preferă soluri cu textură mijlocie, profunde, permeabile, bogate în calciu. Răspândit în Europa, Asia, America de Nord.

Rădăcină puternică, cu multe ramificații secundare pornite dintr-un rizom subteran.

Tulpină formată din butuc, din care, în fiecare an, apar lăstari numiți coarde sau curpeni, volubili, cu peri simpli și bifurcați pe muchii, în formă de cârlige care servesc la prinderea de suport. Frunze opuse, aspre, lung- trilobate în partea mijlocie și simple spre vârf, cu marginea lobilor serat-dințată, fața superioară păroasă, cea inferioară glabră; stipele interpețiolare. Flori unisexuate dispuse dioic. Polenizarea determină pierderea calității tehnologice a conurilor femele.

Înflorire, VII-VIII. Fruct, achenă ovală, galbenă-cenușie.[18, 21, 47, 56]

Compoziție chimică: conurile conțin apă (proaspete 70-80%, uscate 10-12%), ulei eteric (0,4-2,5%), format din hidrocarburi monoterpenice (83,9%), camiricen (79,9%), apinen, p-pinen, limonen; hidrocarburi sesquiterpenice (7,8%), ca alfa-humulen, beta-humulen; alcooli monoterpenici și oxidul monoterpenic substanțe de natură flavonică, tanin, trimetilamină, colină, betaină, asparagină, glutamină, histamină, substanțe estrogenice: mici cantități de lipide (trigliceride, steride, ceruri); mici cantități de acizi: oxalic, malic, citric; pigmenți carotenoidici, clorofile; săruri minerale de N, P, K, Mg, Ca. Frunzele proaspete conțin apă (70-75%), aminoacizi liberi, flavonide (camferol, leucocianidină, leucodelfinidina), citokinine, acid clorogenic. Florile conțin aminoacizi liberi, poliglucide, flavonide, compuși esterogeni. Semințele conțin proteine, gliceride (acizi linoleic, linolenic, oleic, hexadecanoic, octadecanoic), antociani. Rădăcinile conțin glucide.[21, 56]

Bioterapie. Conurile femele au utilizare terapeutică în medicina umană. Posedă principii active cu acțiune sedativă, anafrodisiace, antibacteriene, antispastice, tonic amar. Se recomandă intern în tratamentul insomniilor, gastropatiilor de natură nervoasă, nevrozelor sexuale, afecțiunilor renale, cu efecte sedative, gutei, iar extern pentru tratarea vaginitei și tricomonazei.[47, 56]

Recoltare. În scopuri medicinale, conurile formelor sălbatică și cultivată, se recoltează în august-septembrie. Produsul mai vechi de un an nu trebuie să fie utilizat.[56]

IENUPĂR (*Juniperus communis*), fam. Cupressaceae.

Arbust conifer, rășinos, spontan, microfanerofit, circumpolar-boreal, xeromezofit, amfitolerant la temperatură și pH, întâlnit în pâlcuri sau formând tufărișuri, în rariști și margini de păduri, poieni, pășuni, uneori tinoave, din regiunea colinară până în etajul montan; se mai numește anaperi, brădișor, bradul-ciumei, brazi pitici. Prezent în întreg lanțul carpatic, între 700 și 1 500 m altitudine, în M-ții Apuseni, Podișul Transilvaniei și M-ții Rodnei coboară până la 200 m. Rezistent la ger și secetă, nepretențios față de sol. Preferă locuri

luminoase, aerisite, cu umiditate atmosferică ridicată, nepoluată cu fum, praf, gaze.

Răspândit în Europa, Asia de Nord, Africa de Nord, America de Nord.

Tufă deasă, cu ramuri ascendente. Lemn cu duramen gălbui sau brun-roșiatic. Alburn îngust-gălbui sau alb-roșiatic. Raze medulare vizibile cu lupa. Miros aromatic. Lujeri tineri în trei muchii, bruni. Frunze aciculare, cu o dungă albă pe față, verzi-închis pe dos, drepte, înțepătoare, așezate câte 3 în verticile pe lujer. Flori unisexuate, dispuse dioic, mici; cele bărbătești galbene, iar cele femeiești verzi.

Înflorire, IV-V. Polenizarea anemofilă. Galbule (semințe + înveliș cărnos) sferice (0,66-0,9 mm), la început verzui, apoi negre-albăstrui, brumate. Maturizarea la 2-3 ani. Semințe, câte 3, brune, în trei muchii.[21, 56]

Compoziție chimică: „fructele” conțin ulei volatil (0,8-1,5%) format din alfa-pinen, camfen, cadinen, 1-4-terpineol, mici cantități de alcooli sesquiterpenici, beta-pinen, diterpene, mircene, iuniperină (principiu amar), iunenu, iunenolul, zahăr invertit (cca 30%), zaharoză, grăsimi, pentozani, substanțe proteice, acizi glicerici, glicolic, glucoronic, 1-ascorbic, acetic, malic, formic, rășini, săruri minerale cu K, Ca.[21, 47]

Bioterapie. Galbulele (impropriu numite fructe) și uneori frunzele au utilizare terapeutică în medicina umană. Principiile active acționează diuretic, sudorific, expectorant, antitusiv, antispastic, stomahic, eupeptic, anti fermentescibil. Se utilizează îndeosebi ca diuretic, antiseptic al căilor urinare și balsamic. Administrarea îndelungată provoacă iritații renale. În prima fază conduc la albuminurie. Cura nu se prescrie în nefrita acută și cronică, în nefroză, deoarece provoacă hematurie și chiar hemoragii intestinale. Se recomandă celor care suferă de artroză, afecțiuni neuromusculare, în tendopatii, miogeloze. Sucul concentrat se prescrie copiilor ca tonic, în angine și răceli. Spiritul de ienupăr se folosește ca frecție în reumatism. Intern, orice tratament cu această plantă poate acționa ca abortiv, prin provocarea de contracții uterine. Poate produce efecte secundare toxice. Intră în compoziția ceaiului antireumatic. Se consideră că intervine asupra metabolismului, producând reglarea și normalizarea acestuia. Nici un preparat de ienupăr nu se administrează mai mult de 6 săptămâni.[56]

Recoltare. Galbulele (Juniperi fructus sau Juniperii baccae) sunt culese începând cu luna octombrie până în iarnă, prin scuturarea ușoară a ramurilor. Sub

ramuri se așază o prelată. Se îndepărtează impuritățile. Uscarea naturală, în strat subțire (cca 10 cm). Se lopătează la 2-3 zile. Uscarea artificială, la 35°C.[47]

IZMĂ BUNĂ (*Mentha piperita*), fam. Lamiaceae.

Plantă erbacee, perenă, cu stoloni rezistenți la temperaturi scăzute, cerințe ridicate de umiditate, cu o bună vegetație, soluri fertile de luncă, luto-nisipoase, cu apă freatică la mică adâncime, temperament de lumină (heliofilă); se mai numește camfor, diană, giasmă, iasmă, nintă. Planta a apărut ca hibrid spontan al speciilor *Mentha aquatica* și *Mentha spicata*. În România, cultura pe suprafețe mai mari a început în 1926, în jurul Brașovului.

Rizom orizontal, lignificat, aflat la mică adâncime, din care pornesc numeroase rădăcini adventive fibroase și stoloni subterani albicioși, la nodurile căruia se formează rădăcini adventive și noi tulpini aeriene. Tulpina erectă, în patru muchii, verde-închis, uneori cu nuanțe violacee, glabră sau cu peri scurți pe muchii, înaltă până la 100 cm. Frunze oval-lanceolate, acute la vârf, pe fața superioară netede, iar pe cea inferioară cu nervuri proeminente, cu peri secretori de ulei eteric, marginile serate. Flori violacee, grupate în cime, la subsuoara frunzelor, la rândul lor dispuse într-o inflorescență spiciformă conică, alungită (4-10 cm); caliciu tubulos cu 10 nervuri proeminente și 5 dinți; corola tubuloasă, glabră, cu 4 lobi; androceu cu stamine mai scurte decât corola; gineceu cu stilul și stigmatul bifurcate, care ies din corolă.

Înflorire, VI-IX. Fructe, nucule ovoidale, brune, lucioase, foarte mici (0,75/0,5 mm). [8, 21, 47, 56, 62, 66]

Compoziție chimică: frunzele și toate părțile verzi ale plantei conțin ulei eteric (0,20-3,60%), lipide (3,60%), acizii oleic, oleanolic, linolic, melisic, ursolic, sisterol, ergocalciferol, amestec de parafine (triacontan, hentriacontan), acizi fenolici (cafeic, clorogenic, ferulic, cumaric, labiatenic), taninuri, flavonoide (hesperitina, hesperidina), glucide (ramnoză, galactoză, glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză, stachioză, verbascroză), carotenoide (rodoxantina, criptoxantina, violoxantina), carotină, enzime (catalaza, peroxidaza, polifenoloxidaza), vitamina C, vitamina D; tocoferoli, acid nicotinic, săruri minerale cu K, Ca, P, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, B, Cu, Mo. Uleiul eteric este format din mentol (52,6-63,2%), mentona, mentofuran, hidrocarburi terpenice (pinen, terpinen, felandren, limonen, camfen, fenchon, terpinolen, sabinen, cimen, mircen, cadinen, murolen, bourbonen, cubeben, cariofilen, bulgaren, copaen), numeroși alcooli, fenolii, carvacrol și timol. Florile conțin mai mult ulei eteric decât frunzele. Rădăcinile sunt lipsite de ulei eteric.[21, 56, 62, 66]

Bioterapie. Părțile aeriene ale plantei, dar în special frunzele, au utilizări terapeutice în medicina umană. Principiile active din frunze acționează bacteriostatic, antiseptic

gastrointestinal, calmant al colicilor hepatobiliare, carminativ-coleretic, colagog, antidiareic, antireumatic, antispastic, sudorific, diuretic, sedativ, fortifiant al sistemului nervos, ușor analgezic. Mentolul acționează antiemetic și antiseptic, iar compușii flavonici coleretic și colagog; taninurile acționează antidiareic: acizii polifenolici acționează colagog și spasmolitic. Prin aplicații pe piele sau mucoase, mentolul este un excitant al terminațiilor nervoase sensibile la frig. La nivelul mucoasei bucale are acțiune paralizantă față de elementele gustative. Inspirat pe nas mentolul și uleiul de I. acționează antiinflamator la nivelul sinusurilor. Este un vasodilatator al mucoasei nazale. La inspirație ochii se țin închiși pentru a evita iritarea mucoasei oculare. Planta este recomandată de medicina umană în colecistopatii, litiază biliară, afecțiuni cronice ale pancreasului, infecții gastrointestinale, balonări abdominale, diaree, vomă, grețuri, nervozitate, litiază renală, reumatism, urticarie, ca dezinfectant bucal.[8, 13, 21, 34, 35, 50, 56, 62, 66]

Recoltare. Frunzele (*Menthae piperatae folium*) se recoltează când ajung la lungimea de 6 cm. Se rupe frunză cu frunză. Părțile aeriene (*Menthae herba*) se recoltează pentru uscare când plantele sunt înflorite în proporție de 15-20%, iar pentru extragerea uleiului volatil (*Oleum Menthae*) când plantele sunt înflorite peste 25%. Pentru extragerea uleiului nu se recoltează decât necesarul pentru o zi; se prelucrează în stare proaspătă. Uscarea frunzelor și părților aeriene se face la soare sau la umbră, întinse pe rogojini, în strat subțire. Uscarea artificială, la 35°C. Se păstrează în saci de hârtie.[21, 56, 66]

LĂMÂI (*Citrus limon*), fam. Rutaceae.

Arbust spinos, sempervirescent, pretențios la căldură, sensibil la temperaturi scăzute, cerințele la lumină variază în raport cu fenofaza, nu suportă razele de lumină directă, preferă soluri ușor acide sau neutre, potrivit de revene, frecvent cultivat în ghivece; se mai numește alămâi, chitră, lemonie, măr de țitron. Originar din India. Răspândit în regiunea mediteraneană.

Sistem radicular cu micorize, lipsit de peri absorbantți. Se transplantează dintr-un vas în altul cu tot pământul pentru a nu se distruge micorizele. Prezintă tulpină înaltă 2 (4) m, lujerii tineri roșiatici-vioacei, cu 2-3 valuri de creștere în cursul unui an. Frunze piezoase, alungit-ovate sau alungit-lanceolate, slab și neregulat dințate pe margine. Flori galbene cu nuanță purpurie, solitare sau în perechi.

Înflorire, II-IV. Fruct, bacă cu coaja bogată în uleiuri aromatice, galbenă.[56, 70, 78]

Compoziție chimică: lămâile conțin apă (86-88%), proteine (0,3%), hidrați de

carbon (5%), acid citric (6-8% în suc), acid malic, citrat de calciu, citrat de potasiu, săruri minerale de sodiu (2 mg), potasiu (95 mg), calciu (7 mg), fosfor (10 mg), fier (0,3 mg), oligoelemente (Si, Mn, Cu), vitamina C (68-76 mg în 100 g suc și 163 mg în coajă), vitaminele A, B¹, B², B³, D, E, PP în cantități mici. Coaja de lămâie conține ulei volatil format din limonen, pinene, camfen, felandren, sesquiterpene, linalol, acetat de linalil, acetat de garanie, citronelol, citrol, aldehide.[21, 50, 56, 77]

Bioterapie. Fructele de lămâi au numeroase utilizări în terapia medicală umană. Proprietățile pulpei în uzul intern: bactericid, antiseptic, activator al globulelor albe, febrifug, răcoritor, tonic al sistemului nervos central somatic și al sistemului nervos vegetativ simpatic, tonic cardiac, diuretic, alcalinizant, antigutos, antiartritic, antireumatismal, antiacid gastric, antiscleros (previne senescența), antiscorbutic, tonic venos, antianemic cu acțiune bună hematopoetică, hemostatic, carminativ, vermifug, remineralizant, antipruriginos; coaja (pericarpul) este tonifiantă, carminativă, iar semințele au însușiri febrifuge și antihelmintice. Pentru uzul extern ca: antiseptic, antitoxic, cicatrizant, antipruriginos, antiveninos în înțepăturile de insecte (viespi, albine, furnici), citofilactic (întreținerea pielii). [56, 70]

Recomandate intern în inflamații diverse (pulmonare, intestinale, hepatice), paludism, stări febrile, astenie, inapetență, ascită, reumatism, gută, artrism, litiază renală, litiază biliară, hiperaciditate gastrică, ulcer gastric, dispepsii, aerofagie, scorbut, ateroscleroză, varice, flebite, fragilitate capilară, hipertensiune, obezitate, hipervâscozitate sanguină, tuberculoză pulmonară și osoasă, demineralizare, stimularea creșterii, convalescență, anemie, icter, insuficiență hepatică și pancreatică, congestie hepatică, hemofilie, hemoragii (epistaxis, gastroragii, enteroragii, hematurii), meteorism, dizenterie, diaree, oxiuri, astm, bronșită, gripă, blenoragie, sifilis, senescență, cefalee.

Extern, se recomandă în guturai, sinuzite, angine, otite, hemoragii nazale, stomatite, glosite, afte, sifilide bucale, blefarite, erupții tegumentare, furuncule, pecingine, migrene, negi, herpes, degerături, plăgi infectate, înțepături de insecte (viespi, albine), scabie, pistrui, seboreea feței, prevenirea ridurilor, îngrijirea mâinilor, îndepărtarea moliilor și furnicilor.[8, 21, 56]

LĂSNICIOR (*Solanum dulcamara*), fam. Solanaceae.

Semiarbust agățător, camefit, mezohidrofit spre hidrofit, mezoterm, slab-acid-neutrofil, întâlnit prin tufărișuri umede și umbroase, zăvoaie, marginea apelor, tăieturi de

pădure, din regiunea de câmpie până în regiunea montană; se mai numește buruiană de bube rele, buruiană de dalac. Răspândit în Europa, Africa de Nord, America de Nord.

Rizom lemnos, ramificat. Tulpină lemnoasă la bază, ramificată, înaltă de 30-150 cm, flexuoasă, uneori târătoare. Frunze alterne, ovate, ascuțite, întregi sau cu doi lobi la bază, păroase pe ambele fețe. Flori violacee, hermafrodite, grupate în cime. Înflorire, VI-VIII. Fruct, bacă roșie, polispermă, toxică. [8, 21, 34, 35, 47, 56]

Compoziție chimică: ramurile nelignificate, frunzele și fructele conțin solanină, soladulcidintetraozid, acizii dulcamaric și dulcamaretic, sapogenine steroidice, vitamina C. [21, 35]

Bioterapie. Vârfurile înflorite ale plantei sau chiar bucăți de tulpină au utilizări terapeutice în medicina umană tradițională. Principiile active din plantă au acțiune expectorantă, laxativă, antimicotică, diaforetică și antidiscratică netă, mărește secrețiile renale și cutanate. Acțiunea diuretică este slab narcotică. Planta este folosită în tratamentul reumatismului, gutei, scrofulozei, bronșitei, în astm, furunculoză, impetigo, psoriazis, eczeme cronice. Empiric, este folosită pentru tratamentul antraxului, bolilor splinei, afecțiunilor vezicii urinare, ca antiinflamator și antispastic.[8, 21, 35, 56]

Recoltare. Lăstarii tineri (*Dulcamarae stipes*) se culeg primăvara, când vârfurile sunt înflorite, sau toamna IX-X. Bucățile de tulpină (*Dulcamarae lignum*) se recoltează către toamnă, la sfârșitul lunii august începutul lui septembrie. Se usucă în poduri cu tablă. Se macină sau se pisează pentru obținerea pulberii.[56]

LEVĂNȚICĂ (*Lavandula angustifolia*), fam. Lamiaceae.

Semiarbust cu aspect globulos, peren, cultivat; se mai numește aspic, levand, livant, spichinel. Origine mediteraneană. Vegetează în flora spontană de pe coastele însorite ale Munților Alpi inferiori. Răspândită în Europa Meridională, mai ales în sudul Franței, Italiei, Spaniei, Greciei. În anul 1923 din cca 60 t ulei eteric de L. realizate pe glob 90% au provenit din colectarea plantelor spontane, iar în 1956 din cele 70 t ulei de L. 90% au provenit din plante cultivate.[56]

Rădăcina lignificată, lungă până la 2 m, groasă până la 2-3 cm. Tulpina puternic ramificată începând de la bază (sau de la colet), ramificații care, la rândul lor, se ramifică din nou, înaltă de 30-70 (100) cm. Ramurile tinere patrunghiulare, cu perișori deși, cenușii, cele bătrâne lignificate, cu scoarța exfoliată. Frunze opuse, liniare, întregi, sesile, acute, lungi de 2-3 cm, late de 3-5 mm, cele inferioare cenușii, păroase, cele superioare cenușiu-verzui, mai

puțin păroase. Flori albastre-violet, pubescente, glanduloase, grupate în vârful ramurilor în mai multe verticile distanțate false (dicazii), câte 3-7 într-un verticil.

Înflorire, VI-VIII. Polenizare alogamă, entomofilă. Fructe, nucule ovoidale, lucioase, brune, grupate câte patru. Longevitate, 20-30 ani.[8, 35, 56]

Compoziție chimică: florile conțin ulei eteric (0,7-1,4%), compus din acetat de linalil (30-40%), acetat de linaliol, geraniol, nerol, lavandulol, borneol, (+) citronelol, (+)-terpinen-1-ol, (+)-epoxi-dihidro-linalool, izogeraniol, alcool cumi-nic, urme de alfa-bisabolol, alcool amilic și izoamilic, alcool n-hexilic, acizii valerianic, izovalerianic, propionic, capronic, hidrocarburi terpenice, cumarină, herniarină, furfural, tanin, un principiu amar, substanțe minerale. Miros plăcut, aromat, gust ușor amărui. Frunzele și tulpinile conțin cantități mici de ulei eteric.

Substanțele anorganice evidențiate conțin N, P, K, Ca, Mg, B, Fe, Mn, Cu. Conținutul maxim de ulei eteric se găsește la începutul înfloririi și între orele 9-14. Este utilizată pentru extragerea uleiului eteric sau esența de L., care conține cca 60% linalol, folosit în parfumerie și cosmetică, pentru obținerea unei game largi de creme necesare întreținerii feței și mâinilor, săpunuri, ape de colonie și detergenți. Uleiul de L. este folosit în industria farmaceutică pentru corectarea mirosului unguentelor și cremelor medicinale și în industria porțelanurilor pentru realizarea unor picturi manuale.[8, 13, 21, 56]

Bioterapie. Florile plantei și uleiul extras din flori au importantă terapeutică în medicina umană. Principiile active din flori acționează intern antiseptic, ușor antispastic, carminativ, calmant, diuretic și colagog iar extern analgezic și calmant. Recomandate intern în migrene, cefalee, afecțiuni cardiace cu substrat nervos, boli de rinichi și ficat, tulburări digestive, balonări abdominale, reumatism, anxietate, afecțiuni ale căilor respiratorii, tuse, tuse convulsivă, laringită. Extern sunt indicate în răceală, gripă și stări febrile. Uleiul de L. determină normalizarea funcției cardiace, prin reglarea stării de excitabilitate a unor receptori interni. Sub formă de emulsie concentrată se adaugă în băi terapeutice. Asigură reconfortarea și calmarea după surmenaj și iritabilitate nervoasă. Uleiul de L. intră în compoziția preparatelor farmaceutice Acetum aromaticum, Spirtus Lavandulae și în vechea formula a alcoolului vulnerar Tinctura vulneraria.[35, 56, 74]

Recoltare. Inflorescențele se recoltează în prima jumătate a zilei, când conțin cea mai mare cantitate de ulei și respectiv, principii active. Nu se îndeasă în coșuri. Se transportă imediat la locul de extragere a uleiului sau la cel de uscare.[56]

MĂSLIN (*Olea europaea*), fam. Oleaceae.

Arbust sau arbore sempervirescent, cultivat în regiunea mediteraneană, Asia de Vest, America Centrală și de Sud, Africa de Sud, Australia; se mai numește masin, maslin. În România se cultivă în apartament sau în sere. Răspândit în ținuturile mediteraneene, Asia de Vest.

Tulpina înaltă până la 10(20) m. Lujerii mai mult sau mai puțin muchiați, uneori spinoși, în prima faza păroși. Frunze lanceolate până la alungit-ovate, opuse, întregi, pe fața inferioară argintiu-păroase. Flori albe, grupate în panicule axilare.

Înflorire, V. Fruct, drupă, la început verde, apoi roșie și la maturitate neagră-albăstruie, cu un sâmbure striat, ovat-alungit. Semințe alungite. Embrion cu mult albumen. [56, 78]

Compoziție chimică: fructele proaspete conțin apă (75%), protide (0,75-1%, în cele verzi și 2 - 3 %, în cele mature), ulei (15 %, în cele verzi, 58% în cele mature), celuloză (1-3,6%), vitamine A, B¹, B², C, E (8 mg%), săruri minerale de K (până la 1 g %), Ca, Fe, Cu, Mg, S, P, Mn. Constituentul principal al M. este trioleina care trece de 80% (uleiurile de proveniență italiană și spaniolă) și până la 70% în uleiul grecesc și tunisian. Energie calorică, 224 kcal/100 g măslin și 900 kcal/KM ml ulei.[56, 78]

Bioterapie. Uleiul de măslin are utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională.[56]

Proprietăți: uleiul este emolient, colagog, laxativ ușor și purgativ mecanic în doze de 30-60 g. Stimulează contracția vezicii biliare și a căilor biliare provocând golirea conținutului lor, purgativ ușor favorizând defecația sau purgativ mecanic foarte activ dacă se ia în doză mai mare. Se comportă ca un antidot față de otrăvuri iritante. Recomandat în afecțiuni ale pielii, anemie, ulcer, dischinezie biliară, afecțiuni hepatice, constipație spasmodică, viermi intestinali, paradontoză, alergii reumatismale. Frunzele au proprietăți hipotensive, diuretice, antidiabetice. Fructele (măslinile) au însușiri laxative și colagoge.[56]

MUȘEȚEL (*Matricaria recutita*), fam. Asteraceae

Plantă erbacee, anuală, terofită, mezofită, mezotermă spre moderat-termofilă, întâlnită în locuri necultivate. Se mai numește mamoriță, matricea, morună, mușățea, mușețel de câmp, romaniță, etc. Preferă locuri însorite, pe soluri diferite, de la cele nisipoase până la cele argiloase. Rezistă bine la temperaturi scăzute. Cultivat în câmpiile Burnazului, Moldovei,

Crișurilor, Timișului. Este răspândit în Europa și Asia.

Prezintă rădăcină pivotantă, ramificată, superficial. Tulpina este erectă, striată, glabră, adesea ramificată de la bază, fiecare ramură terminată cu o înflouescență înaltă până la 60 cm. Frunzele sunt alterne de 2-3 penat sectate, cu câte 6-10 perechi de lacinii liniare. Florile sunt adunate într-un antodiu cu un involucru semiglobulos, verde. Marginal, flori ligulate albe, femele, orizontale la început, apoi brusc răsfrânte.

Înflorire: V-VIII. Fructe, achene puțin curbate. Numărul lor poate ajunge la 45 000 pe o singură plantă.[8, 12, 13, 21, 36, 48, 50, 56, 66, 77]

Compoziție chimică: înflouescențele conțin ulei eteric (0,38-0,81%), glucide simple, solubile, poliglucide, cantități mici de lipide, acizi (oleic, lindeic, cerotic, palmitic, stearic), acizi organici (clorogenic, salicilic, caprinic), colină (0,32-0,38%), acid nicotinic, vitamina B¹, vitamina C, substanțe minerale cu P, K, Si, Fe, Mg, Ca, Ph, CU, MO, Zn, Zr, Mn. Uleiul eteric este format din hidrocarburi monoterpenice (terpinen, caren, miricen), hidrocarburi sesquiterpenice (farnesen, cadinen, calamenen, mucirolen, cubeben, chamazulenă (2,80-14,20%). Dintre prochamazulene au fost izolate matricina și matricarina. [21, 35, 50, 56, 66, 77]

Bioterapie. Florile plantei au utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională. Prezintă următoarele proprietăți: antiinflamatorii, antiseptice, anal-gezice, antihistaminice, antispastice, stomahice, antialergice, emoliente, sudorifice, antidiareice, anestezice locale, cicatrizante. Extractele de mușetel normalizează metabolismul pielii, activează epitelizarea și în ansamblu au acțiune cicatrizantă. Din florile de mușetel se obține produsul Romazulan, extract alcoolic, deproteinizat folosit ca antiinflamator în afecțiuni genitale, prurit, unele dermatoze, faringite, amigdalite, spasme intestinale, abces dentar.[12, 13, 21, 35, 36, 48, 50, 56, 66, 77]

Recoltare. Florile (*Matricariae flos*) se recoltează după ora 10, prin ciupirea înflouescențelor înainte de maturitate, când florile ligulate s-au desfăcut și sunt dispuse orizontal. Uscarea se face la umbră în încăperi curate și aerisite, în strat subțire pe hârtie, rame, prelate. Uscarea artificială se face la 30-35° C. Se păstrează în pungi de hârtie sau saci de hârtie.[56, 66, 77]

NALBĂ MARE (*Althaea officinalis*), Familia Malvaceae

Plantă erbacee, perenă, hemicriptofită, mezofită, moderat-termofilă, slab-acid-

neutrofilă, întâlnită prin fânețe umede. Se mai numește nalbă albă, nalbă brună, nalbă de câmp, nalbă de pădure. Preponderent vegetează în zona de câmpie. Este puțin exigentă față de căldură. Vegetează bine pe soluri luto-nisipoase, nisipo-lutoase sau chiar nisipoase. Este o plantă rapace, sărăcind solul în elemente nutritive. Poate reveni pe același teren după șapte ani.

Este originară din regiunea de est a Mării Mediterane. Răspândită în Europa, Asia, Africa de Nord.

Prezintă o rădăcină cărnoasă, cilindrică, lungă de 20-30 cm, cu ramificații puține, albă-gălbuie în interior, cenușie deschis la exterior. Tulpina este erectă, cilindrică, lignificată la bază, puțin ramificată sau simplă, dens-pâslos-păroasă, înaltă de 0,50-150 (200) cm. Frunzele, ușor lobate, cele inferioare cu 5 lobi, cele superioare cu 3 lobi, catifelat-păroase, nervuri proeminente pe dos, scurt-pețiolate. Florile albe-riz, tipul 5, dispuse în raceme axilare; caliciul cu sepale concrescute la bază, pâslos-păroase, dublu; corolă actinomorfa, cu petale triunghiulare de 1-2 cm, papiloase pe față.

Înflorire: VII-IX. Fruct, capsulă turtită, pâsloasă. Semințe netede, reniforme, turtite lateral.[18, 21, 35, 56, 66]

Compoziție chimică: rădăcinile conțin amidon (20-37%), mucilagii (10-35%), glucide simple libere (glucoză 10,2%, zahăr invertit 0,78%, glucozamină), ulei gras (1,7%), format din acizii palmitic, oleic, butiric, asparagină (2%), taninuri, flavonoide, mici cantități de lipide și proteine, săruri minerale. Frunzele conțin mucilagii (9-15,65%), glucide simple libere (zaharoză, glucoză), ulei eteric (0,022%), plastochinone, săruri minerale cu K, Ca, Mg, Na, Fe, Mn, Zn, B, Cu, Mo. Florile conțin mucilagii (6%), ulei eteric.[21, 56, 66]

Bioterapie. Rădăcina, frunzele și florile plantei au utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională. Planta nu conține produși toxici. Acțiunea farmacodinamică majoră o are mucilagiul. Este utilizată ca emolient sub formă de macerat la rece.

În ansamblu, prezența mucilagiilor (frunze, flori, rădăcină) conferă produsului acțiuni emolientă, calmantă și antidiareică. De asemenea este des utilizată în tratamentul bolilor de piele și de ochi.[18, 21, 56]

Recoltare. Frunzele (*Althaeae folium*) se recoltează fără pețiol înainte de înflorire și numai acelea care au ajuns la maturitate. Se usucă la umbră, în strat subțire, în încăperi bine aerisite. Uscarea artificială, la 40-50° C. Florile (*Althaeae flos*) se recoltează împreună cu caliciul la începutul înfloririi. Se usucă la fel ca frunzele. Rădăcinile (*Althaeae radix*) se recoltează în lunile octombrie-noiembrie, după ce se usucă partea aeriană și primăvara în martie și prima jumătate a lunii aprilie. În aceste perioade conținutul în substanțe active este

maxim. Se scot din pământ, se curăță pământul de pe ele cu peria, nu se spală, se cojește scoarța cu cuțitul până la primul strat alb, se secționează în fragmente de 20 cm în rondele sau cuburi de 1-2 cm. Se usucă la soare sau în încăperi bine aerisite în strat subțire. Uscarea artificială se realizează la maxim 40° C.[56, 66]

NUC (*Juglans regia*) Familia Juglandaceae.

Arbore foios, moderat-termofil, slab-acid-neutrofil, întâlnit sporadic prin păduri de amestec din regiunea dealurilor până la cca 800 m altitudine, frecvent cultivat în livezi, vii, grădini, curți, marginea drumurilor de la câmpie, până în regiunea dealurilor; se mai numește nucar, nuc costeliv. Vegetează bine pe soluri bogate, revene sau jilave. Răspândit în Europa de Sud Est, Asia de Est, Hymalaia, China. Foarte pretențios la lumină.

Prezintă rădăcină pivotantă, puternică, cu ramificații laterale până la 14m. Tulpină dreaptă în masiv, până la 30 m înălțime, izolat rămâne mai scund. Scoarța netedă, argintie-cenușie, la bătrânețe cu ritidom cenușiu închis cu crăpături mari. Coroana strânsă în masiv și largă, globuloasă cu ramificații puternice când crește izolat. Lujerii viguroși, bruni-verzui, lucitori, glabrii, miros aromat, cu măduvă lamelar-întreruptă. Mugurii cenușii, tomentoși, adeseori grupați câte doi. Frunze imparipenat-compuse, cu 5-9 (11) foliole obovate, mari (6-12cm lungime), asimetrice, acute sau acuminate, pe margini întregi, pe față glabre, pe dos cu smocuri de peri la subsuara nervurilor. Flori unisexuat-monoice, cele masculine în amenturi negricioși, pendenți; cele femele terminale, sesile, cu stigmat răsfrânte, purpurii. Înflorire: V. Polenizare anemofilă. Fructe, drupe globuloase mari, cu înveliș cărnos, verde care la maturitate crapă neregulat; nucleu ovoidă, brăzdată neregulat, în interior cu o sămânță mare, comestibilă. Prima fructificație la vârsta de cca.10 ani.[18, 35, 56, 70, 78]

Compoziție chimică: semințele conțin foarte puțină apă, protide 15%, grăsimi 63%, hidrați de carbon 14%, săruri de Na 4 mg% , K 545 mg%, Ca 70 mg%, P 430 mg%, Fe 2,1 mg% , vitamina A 4micro-grame%, vitamina B 0,35 mg%, vitamina B₂ 0,10 mg%, niacin 1mg%, vitamina C 15 mg%. Frunzele conțin tanin 4-5%, acid galic, acid elagic, inozitol, iuglonă, alfa și beta-hidroiuuglonă, cantități mici de ulei volatil, vitamina C, tirozină. Cojile verzi de nucleu (pericarpul) conțin iuglonă, taninuri, ulei eteric, vitamine, clorofile, amidon, pectine, acizi organici, aminoacizi liberi și multe substanțe minerale (As, Ba, Ca, Cl, Co, Fe, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, S, Zn). Nu conține iod.[56, 70]

Bioterapie: Frunzele și pericarpul fructelor au utilizări terapeutice în medicina tradițională umană. Principiile active pe care le conțin acționează bactericid, bacteriostatic,

www.tocilar.ro

astrigent, ușor hipotensiv, hipoglicemiant, calmant, cicatrizant, emolient, antitoxic, antimitotic, antidiareic, tonic-stomahic, antisudoral, antigalactogog, antieczematos și antireumatismal. Farmacodinamic principiile active împiedică înmulțirea bacteriilor, produc o strângere a țesuturilor, a capilarelor sanguine și a orificiilor imprimând o acțiune hemostatică locală, realizează o ușoară scădere a tensiunii arteriale, scade concentrația de glucoză din sânge, diminuează excitabilitatea nervoasă înlăturând spasmele musculare, favorizează procesul de epitelizare și vindecare a rănilor, relaxează țesuturile și determină scăderea stărilor inflamatorii, înlătură toxinele din organism, stimulează digestia prin excitarea sucurilor gastrointestinale, acționează împotriva transpirației, suprimă diareea și înlătură inflamațiile acute ale intestinului, diminuează și oprește secreția de lapte a glandelor mamare, acționează activ împotriva eczemelor. Acțiunea cea mai pregnantă este cea astringentă și amaro-tonică, cu aplicații în tratamentul dispepsiilor și inflamațiilor catarale gastrointestinale. Astăzi se admite prezența în frunzele de nuc a unui principiu hipoglicemiant, alături de unul hiperglicemiant. Eczemele cronice ale copiilor sunt mai greu de vindecat. Răspund în mică măsură la tratament, în comparație cu eczemele acute. Pentru vindecarea lor, mulți dermatologi acutizează o eczemă cronică și apoi o tratează pentru vindecare. Acutizarea se face prin aplicarea de comprese cu decoct concentrat obținut din rădăcina de pătrunjel. După acutizare eczemele răspund favorabil la tratamentul cu preparate din frunze de nuc. Medicina tradițională folosește pericarpul verde al nucilor ca depurativ (elimină din organism toxinele, produșii rezultați din dezasimilare), și ca antireumatic. Frunzele de nuc intră în compoziția Ceaiului antidiareic și a Ceaiului dietetic PLAFAR.[56,70, 78]

Recoltare. Frunzele de nuc (*Juglandis folium*) se recoltează cu mâna în mai-iunie, iar coaja verde a fructelor (*Juglandis pericarpium*), august-septembrie. De la frunze se culeg numai foliolele. Se usucă în strat foarte subțire în poduri acoperite cu tablă. Uscarea artificială, sub 40°C sau la 100°C, ultima protejează mai bine

conținutul în vitamine. Coaja verde a fructelor se obține la recoltarea nucilor, alegând fragmente tari, verzi. Coaja moale, galbenă sau negricioasă se aruncă. Se usucă în poduri acoperite cu tablă, așezate cu scobitura în sus, într-un singur strat. Uscarea artificială la cel mult 40°C. Se ambalează în saci textili.[56]

OBLIGEANA (*Acorus calamus*), fam. Araceae.

Plantă erbacee, perenă, geofită, mezotermă spre moderat-termofilă, slab-acid-

neutrofilă, întâlnită la marginea bălților și apelor curgătoare, se mai numește calamar, calm, calmenă, colm, crin de apă, paporotnec, papură roșie. Solicită umiditate în exces. Prin desecare planta își restrânge permanent arealul. Se poate cultiva pe terenurile irigabile cu substrat argilos aflate în lungul râurilor, bălților sau lacurilor. În România se cultivă populația De Bega. Răspândită în sudul Asiei.

Prezintă rizom orizontal, gros, cărnos, articulat, lung până la 1 m, din care pornesc rădăcini adventive groase, ramificate, gălbui. Tulpină erectă, cu 4 muchii evidente, înaltă de 60-120 (150) cm, poartă o singură frunză, la subsuoara căreia există o inflorescență. Frunze pornite din rizom, cu teacă lungă ce înconjoară baza tulpinii și limb ensiform (ca o sabie), lung până la 70 cm, lat de 1-2 cm, pe ambele fețe cu nervura mediană proeminentă. Flori verzui sau verzui spre galben, mici, grupate în număr de câteva sute, într-o inflorescență de tip spadice, cărnoasă, lungă de cca 10 cm; perigon cu 6 tepale, cu vârî încovoiat; androceu cu 6 stamine; gineceu cu stil scurt și stigmat papilos.

Înflorire, V-VII. Fructe, bace roșiatice, alungite.[13, 21, 48, 56]

Compoziție chimică: rizomul conține ulei volatil (1,5-3,5%), principii amare și sescviterpenice, ca acidul acoric, acoronă și criptoacoronă, calmeol, calacona, acoragermacrone, epishiobunona, izoshiobunona, acalmona, tanin, amidon, zaharuri, rezine, vitamine B¹ și C, săruri minerale. Uleiul volatil este format din azaronă, aldehydă azarilică, sescviterpene, apinen, calamol, calamen, camfen, camfor, eugenol.[48, 56]

Bioterapie. În India și SUA, rizomul plantei este folosit de multă vreme în tratamentul febrei, tusei, durerilor în gât, bronșitelor, bolilor de stomac, indigestiilor, dizenteriei, colicilor la copii, mușcăturilor de șarpe. În România rizomul plantei are importanță terapeutică în medicina umană, cultă și tradițională. Are miros plăcut, aromat, gust aromat și amar. Principiile active au proprietăți tonice, aromatice, carminative, calmante, analgezice, antispastice, diuretice, ușor sedative și slab revulsive. Crește secrețiile salivare, gastrice și intestinale, fiind un excelent stimulator al apetitului, (mărește pofta de mâncare chiar și bolnavilor de cancer gastric), favorizează eliminarea gazelor din intestine, diminuează sau înlătură spasmele mușchilor netezi din organele interne, acționează asupra hemoroizilor și epiteliului renal măbind cantitatea de urină eliminată. Ca tonic nervos acționează favorabil asupra sistemului nervos central, îmbunătățind memoria. Are efecte sedative în tratamentul isteriei, dementiei, epilepsiei, înlătură senzația de frig și stabilizează reacțiile auditive. Are proprietăți insecticide și bactericide, datorate aldehydei azarilice. Recomandată intern în anorexie, meteorism, gastrite hiperacide, ulcer gastric și duodenal, ulcerații intestinale,

insomnii, stări depresive și nervoase, epilepsie, hemoroizi.[21, 56]

Planta intră în compoziția ceaiurilor sau rețetelor PLAFAR pentru sindroame dispeptice (anaciditate, hipoaciditate), diaree, dismenoree, tonice generale și a preparatului Ulcerotrat. Dintre principiile active azarona se presupune că este cancerigenă. Constatarea a fost făcută în ultimul timp. Această substanță apare doar la formele poliploide (triploide și tetraploide). Ea lipsește la formele diploide. Se impune cultivarea unor varietăți fără azaronă. [56]

Recoltare. Rizomii se recoltează toamna IX-XI, după evacuarea apei și zvântarea terenului. Din cultură se recoltează la sfârșitul anului al doilea. Rizomii mici se introduc în mâl pentru a asigura perpetuarea speciei. Imediat după recoltare, se spală, se curată de rădăcini, li se îndepărtează părțile aeriene, se taie în fragmente de 10-15 cm. Cei groși se despică. Se decojesc dacă se solicită un astfel de produs. Uscarea se face în încăperi bine aerisite, încălzite.[48, 56]

ORZ (*Hordeum vulgare*), fam. Poaceae.

Cereală erbacee, anuală, comună în cultura agricolă, uneori subspontană; se mai numește icimie, Orz de primăvară, Orz de toamnă, orzoaică de primăvară. Provine din specia spontană *Hordeum agriocrithon* descoperită în Tibet. Prima plantă cerealieră cultivată pe Terra. Locul de cultivare, Egiptul antic. Orzul cultivat astăzi corespunde subspeciilor: vulgare, cu spiculețe așezate în spic pe 4 rânduri, și hexastichon, cu spiculețe așezate pe 6 rânduri. În primul caz spicul este 4 muchiat, iar în cazul doi spicul este cilindric. Largă arie de răspândire; începe în zonele arctice și ajunge până în oazele Saharei. Rezistent la temperatură scăzută. Orzul de toamnă suportă, la nivelul nodului de înfrățire, -10°C. Devine sensibil la temperaturi joase, când gerul urmează după o vreme umedă și caldă. Rezistent la șistăvire. Preferă soluri cu textură mijlocie, luto-nisipoase și nisipo-lutoase, fertile.

Rădăcină fasciculată slab-dezvoltată. Greutatea cea mai mare a masei de rădăcini este atinsă în faza de înspicare-înflorire, apoi scade către maturitate. Tulpina, pai (culm) înalt de 30-150 cm, cu 5-7 internodii, netede, glabre. Frunze liniare, verzi-pal, glabre, cu auricule (urechiușe) foarte mari la baza laminei, albe sau violet, glabre; ligula puțin dezvoltată, scurtă, trunchiată, ciliată. Spic lung de 4-13 cm, cu rahisul puternic comprimat, păros pe margine, format din segmente drepte. Spiculețe fertile, câte 3 pe un călcâi. Palei ovat-lanceolate, galbene sau negre, alipite de cariopsă sau libere, cea inferioară terminată cu o aristă lungă până la 10 cm. Înflorire, VI-VII. Polenizare anemofilă. Fruct cariopsă fusiformă,

îmbrăcată, rar golașă, umflată la mijloc și ascuțită la ambele capete.[56, 68]

Compoziție chimică: cariopsele (boabele) conțin apă (13,92%), proteină brută (10,53%), grăsimi (2,08%), substanțe extractive neazotate (66,18%), celuloză (2,78%), substanțe minerale (2,5%), cu P, K, Si, Mg, Ca, Fe. Proteinele sunt formate din prolamine (35-45%), glutenine (35-40%), globuline (10-20%), albu-mine (3-4%). Substanțele extractive neazotate sunt alcătuite din amidon (97%) și zaharuri simple (3%). Glutenul este în cantitate foarte mică sau lipsește, de unde slaba însușire panificabilă a făinii.[56]

Bioterapie. Cariopsele și planta verde în stadiul tânăr au utilizări terapeutice în medicina tradițională umană. Principiile active îi conferă proprietățile de: emolient, tonic general, tonic al sistemului nervos, tonic cardiac, stimulator digestiv, drenor hepatic, antidiareic, hipotensor, reglator al tensiunii arteriale, stimulator al potenței sexuale, antiinflamator, răcoritor. Cariopsele (boabele) sunt recomandate în afecțiuni pulmonare (tuberculoză, bronșite cronice), demineralizare, atonie gastrică și intestinală, insuficiență hepatică, dischinezie biliară, enterite, diaree, febră tifoidă, inflamații ale căilor urinare (nefrită, cistită), hipotensiune, stări febrile, stimulare a creșterii. Orzul verde este folosit pentru extragerea sucului sau se usucă și se transformă în pudră. Sub o formă sau alta este folosit în anorexie, anemie, stomatite, cancer, gastrită, ulcer, colită, pancreatită, afecțiuni hepatice (hepatită virală, hepatită cronică, ciroză), dischinezie biliară, diabet, astm, bronșite, (tuberculoză pulmonară, viroză pulmonară, rinită alergică, cardiopatie ischemică, infarct miocardic, hipotensiune și hipertensiune arterială, astenie, schizofrenie, epilepsie, nevralgie de trigemen, nevralgie facială, insomnie, artrită, acnee, pistrui, eczeme, ulcer varicos, tromboflebite, hemoragii, fistule perianale, hemoroizi, dismenoree, sterilitate, impotență sexuală, avitaminoze, alopecie, reumatism articular acut, lombo-sciatică.[56, 68]

Recoltare. Cariopsele de orz (*Hordeum semen*) se recoltează în faza maturității galbene. Sunt destinate alimentației și au utilizări terapeutice. La maturitatea deplină se recoltează loturile semincere. Se treieră. Este folosit în această stare pentru obținerea sucului sau este uscat și măcinat obținându-se pudra de orz verde.[56]

PĂPĂDIE (*Taraxacum officinale*), fam. Asteraceae.

Plantă erbacee, perenă, hemicriptofită, cosmopolită, mezofită, la temperatură și pH amfitolerantă, prezentă în toată țara, în locuri însorite sau semiumbrite, în pășuni, fânețe, poieni, locuri necultivate, în culturi, pe marginea drumurilor de la câmpie până în zona

subalpină. Se mai numește buh, gălbinele gruac, gusn-gaimi, lăptucă.

Răspândită în Europa și Asia. Rizom gros vertical, ramificat, lung de 1-2 cm, continuat cu o rădăcină pivotantă lungă până la 15 cm, din care se desprind puține rădăcini secundare. Tulpina aeriană cilindrică, goală în interior, fără noduri, terminată cu o inflorescență. Frunze lanceolate, atenuate în pețiol cu marginea inegal scobită, rezultând lobi. Nervura mediană are pe fața superioară aspect de sanț. Flori galbene mari, grupate câte 100-200 într-un calatidiu, care se deschide dimineața și se închide seara.

Înflorire, IV-IX (X). Fructe, achene globuloase (3-4 mm), fin brăzdate, cu papus alb în formă de umbrelă.[8, 13, 21, 35, 40, 56]

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin gliceride ale acizilor oleic, palmitic, stearic, ulei volatil, colină, glucoză, polioze, flobafene, acid tartric, substanțe proteice, substanțe antibiotice, alcooli triterpenici (arnidiol, taradiol), carotenoide, xantofile, flavoxantine, vitaminele A, B¹, C, D, săruri de azot, calciu, fosfați. Rădăcinile conțin alcooli triterpenici (taraxerol, taraxasterol), fitosterine (sitosterină, stigmasterină), glucide (inulină, fructoză, levuloză), substanțe proteice, rezine, tiamină, colină, gliceride ale acizilor palmitic, oleic, linoleic, arginină, asparagină, acid nicotinic și amida acidului nicotinic, vitamine B, C, substanțe minerale.[18, 21,33, 35,56]

Bioterapie. Rădăcina și părțile aeriene ale plantei au utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională.

Proprietăți: tonic amar, tonic general, drenor hepatobiliar, depurativ sanguin, diuretic azoturic, decongestiv, antiputrid, antiscorbutic, circulator, tonifiant al pielii, colagog, eupeptic, astringent. Stimulează secrețiile salivare și prin act reflex sau direct secrețiile gastrice și intestinale. Activează procesele de eliminare a toxinelor din sânge; mărește cantitatea de urină eliminată; scoate acidul uric din organism; modifică peristaltismul normal al ureterelor în crizele de calculoză renală, asigurând tranzitul calculilor sau al cristalelor dislocate și eliminarea lor. Stimulează pofta de mâncare. Aprovizionează organismul cu vitamine (A, B, C, D) și săruri minerale. Planta este recomandată în angiocolită cronică, congestia ficatului, insuficiență hepatică, litiază biliară, hepatită, hipercolesterolemie, litiază renală, insuficiență renală, afecțiuni ale căilor urinare, oligurie, tulburări circulatorii (cianoză, varice), obezitate, constipație, fermentații intestinale (entero-colite), hemoroizi, anemie, astenie, scorbut, celulită, pletoră, paludism, entorse, pecingine, pistrui, negi, cataractă, acnee, boli endocrine. Pe lângă acestea, medicina tradițională mai folosește planta pentru stimularea secreției pancreatice, în tratamentul cancerului și ca purgativ ușor în prevenirea constipațiilor.

[56, 62]

Recoltare. Planta întreagă (*Taraxaci herba cum radicia*) se recoltează primavara înainte și la începutul înfloririi. Părțile aeriene (*Taraxaci herba*) sau numai frunzele (*Taraxaci folium*) se recoltează primăvara în lunile aprilie-mai. Rădăcina (*Taraxaci radix*) se recoltează toamna, în septembrie-noiembrie sau primăvara de timpuriu, în martie-aprilie. Uscarea se face la umbră în strat subțire în locuri foarte bine aerate. Pentru tratarea multor afecțiuni frunzele sunt folosite proaspete, imediat după cules.[56]

PĂTLAGINĂ MARE (*Plantago major*). fam. *Plantaginaceae*.

Plantă erbacee, perenă, hemicriptofită, mezofită, amfitolerantă la temperatură și pH, comună în toată țara, întâlnită de la câmpie până la zona subalpină. Se mai numește batlagină, iarbă grasă de grădină, iarbă-mare, limba-boului, limba-oii. Răspândită pe tot globul.

Prezintă rizom scurt, gros, din care pornesc rădăcini fasciculate. Tulpină scapiformă, cilindrică, netedă, înaltă de 10-40 cm. Frunze lat-ovate, glabre, cu 3-7 nervuri, brusc-atenuate în pețiol, dispuse în rozetă. Flori galbene-albicioase, grupate într-un spic cilindric lung, caliciu cu sepale lat-eliptice, verzi, cu marginea alb-membranoasă, corolă gamopetală, actinomorfa, cu lacinii înguste; androceu cu 2 filamente staminale ieșite mult afară din corolă și terminate cu câte o anteră, la început palid-violetă apoi galbenă; gineceu cu stigmat filamentos ieșit mult din corolă.

Înflorire, VII-X. Fruct, capsulă ovoidală, biloculară. Semințe brune-închise.[8, 18, 21, 56, 62, 66]

Compoziție chimică: frunzele conțin aucubină, pectine care prin hidroliză se desfac în acid galacturonic, galactoză, arabioză, ramnoză, mici neocantități de glucoză, xiloză, metilgalactoză; glucide solubile constând din glucoză, fructoză, xiloză, ramnoză, zaharoză, planteobioză, planteoză, rafinoză, stahioză; numeroși acizi organici, din 14 acizi hidroxicinamici, acizii ferulic, siringic, vanilic, hidroxibenzoic, cumaric, gentisic, clorogenic, neoclorogenic, cafeic, fumaric, benzoic, cinamic, salicilic, flavonele baicaleină, baicalină, scutelaieină, luteolină, apigeină, nepetină și hispidulină; taninuri (4-5,76%), acid oleanolic; saponine, aminoacizi aromatici și alți aminoacizi liberi (asparagină, acid glutamic, glicină, histidină, alanină, metionină, valină, lizină, leucină, serină, fenilalanină, triptofan), urme de alcaloizi, enzime (invertază, emulsină, polifenoloxidază, catalază, peroxidază), vitaminele A, C, K, acid nicotinic, ulei eteric (0,2%), urme de rășină, ulei gras, săruri minerale de Ca, K, Na, P, Fe, Mn, Zn, Cu.[21, 35, 56]

Bioterapie. Frunzele au utilizări terapeutice în medicina tradițională umană. Principiile active au proprietăți antisclerotice, hipotensive, diuretice, astringente, antiinflamatorii, cicatrizante, emoliente. Folosite pentru tratarea aterosclerozei, în hemoragii, diaree, hipertensiune arterială, tuse de diverse etiologii, bronșite cronice, astm bronșic, ulcer gastroduodenal, hipercolesterolemie, ulcer varicos, stomatite, laringite, traheite, răni purulente, ulcerații, combaterea înțepăturilor de insecte.[18, 21, 35, 56, 62, 66]

Recoltare. Frunzele se recoltează în timpul înfloriturii, pe timp uscat, după ce se ridică roua. Frunzele și scapul florilor se taie de la suprafața pământului. Se usucă la umbră în strat subțire.[56, 66]

PĂTLĂGELE ROȘII (*Lycopersicon esculentum*), fam. Solanaceae.

Plantă erbacee, anuală, în zonele cu climat temperat și perenă, în climat tropical, legumicolă, cu valoare terapeutică. Se mai numesc gogonele, pătlagele roșii, pătlăgele de Paradis, pătlăgele galbene, tomate. Au fost aduse în Europa de conchistadorii spanioli. Se consideră că specia de origine este *Lycopersicon esculentum*, var. cerasiforme.

În Europa s-au cultivat prima dată în Spania și în Portugalia. În America de Nord și România au apărut abia în sec. XIX. Au peretenții mari la apă în faza de formare a răsadului și la plantarea lui în câmp. Umiditatea în exces este dăunătoare.

Rădăcina pivotantă, ramificată, pătrunde adânc în pământ. Tulpina înaltă, erectă, cu mare capacitate de lăstărire. Tulpina, în contact cu pământul reavăn, formează rădăcini adventive. Frunze întrerupt-imparipenat-compuse, acoperite cu perișori glandulari cu miros caracteristic. Foliiole ovale, lanceolate, de diferite mărimi, cu suprafața gofrată sau netedă, cu marginea dințată sau netedă dispuse alternativ. Flori galbene dispuse în racem cu aspect de ciorchine. Polenizare autogamă, în cazuri rare polenizare alogamă entomofilă (5%). Înflorire, VII - VIII. Fruct, bacă cărnoasă de diferite forme și culori diferite (galbene, roșii, roz). Semințe oval-rotunjite, turtite, acoperite cu perișori, gri sau argintii.[18, 22, 48, 56, 62, 70]

Compoziție chimică: fructele conțin apă (90%), protide (2%), lipide (0,3%), hidrați de carbon (3%), Na (6 mg%), K (285 mg%), Ca (13 mg%), P (25 mg%), Fe (0,5 mg%), vitaminele A (130 mg%), B₁, B și niacin (0,5 mg%), vitamina C (cca 25 mg%), vitamina E și K, microelemente (Mg, Zn, Cu, Ni, Co, Br), acizi organici (citric, malic, pectic). [22, 56, 70]

Alimentație. Folosite în stare proaspătă sau în preparate culinare. (Salata de roșii

pregătită cu mult timp înainte de masă își pierde proprietățile). Recomandate ca aliment în acnee, astenii, inapetență, intoxicații cronice, stări congestive, ateroscleroză, afecțiuni vasculare, artrism, gută, reumatism, azotemie, litiază biliară și urinară, constipație, enterită. [18, 24, 33, 56]

Bioterapie. Fructele, respectiv roșiile (tomatele), frunzele și tulpinele au utilizări în medicina umană tradițională și cultă ca adjuvant în tratamentul bolilor. Acționează ca remineralizant, revitalizant, aperitiv, antiscorbutic, alcalinizant al sângelui dezintoxicant, antiinfecțios, echilibrant celular, diuretic, dizolvant uric, eliminator al ureii, ușurează digestia. Utilizate intern în astenii, inapetență, intoxicații cronice, arterioscleroză, afecțiuni vasculare, artrism, gută, reumatism, azotemie, litiază urinară și biliară, constipație, enterite, peraciditate gastrică, atonie gastrică, obezi-tate, inapetență, hipervâscozitate sanguină, boli de ficat, pletoră manifestată prin roșeața pielii și a mucoaselor, contracții puternice ale inimii însoțite de palpitații, puls arterial plin, vene pline și respirații superficiale scurte determinate de cantitatea de sânge sau lichide ce depășesc valorile normale în întreg corpul sau în anumite părți ale lui.

Extern sunt folosite în acnee și înțepături de insecte.[35, 56]

Recoltare. Fructele se recoltează când ajung la maturitatea fiziologică. Ca adjuvant în tratarea anumitor boli, se recomandă roșiile cultivate în câmp sau grădină, care beneficiază de condiții naturale, și mai puțin cele din sere sau solarii. Frunzele și părțile aeriene se recoltează la nevoie și se folosesc proaspete.[56]

PĂTRUNJEL (*Petroselinum crispum*), fam. Apiaceae.

Plantă erbacee, bienală, legumicolă, cu valoare terapeutică, cultivată pentru rădăcini și pentru frunze. Se mai numește găgăuț, pătlăgele, petrinjei de casă. Folosit ca plantă alimentară și farmaceutică. Răspândit în regiunea mediteraneană. Cultivat și pe alte continente. Rezistent la temperaturi scăzute. Pot ierna în câmp. Temperatura optimă de creștere este de 20°C. Cerințe mari față de apă în timpul germinării, răsării și imediat după răsărire. Plantele cu sistem radicular puternic rezistă la secetă. Seceta și excesul de umiditate îl sensibilizează față de boli. Pretențios față de lumină. Preferă soluri afânate, bogate în humus, fără buruieni, cu reacție ușor acidă sau neutră (pH 6,5-7).[56]

Rădăcina pivotantă, conică, tronconică sau alungită, alb-cenușie, gust dulce, miros plăcut, aromatic. Tulpină floriferă înaltă, cilindrică, ușor striată, uneori fistuloasă, glabră,

ramificată chiar de la bază. Frunzele bazale și cele din rozetă lung-pețiolate, de 2-3 ori penatsectate, cu foliole oval-cuneate, trifidate, cu lobii dințați, glabre, lucioase pe fața superioară, miros caracteristic. Pe tulpină frunze sesile, lanceolate, ușor dințate în partea de jos, întregi în apropierea inflorescenței. Flori mici, albe-verzui sau galbene, hermafrodite, grupate în umbele mici, pedunculate, iar acestea într-o umbelă compusă. Polenizarea entomofilă. Fructe, dicariopse mici, ovale, cu cinci coaste longitudinale, fine. Înflorire, VI-VIII.[52, 56, 62]

Compoziție chimică: frunzele conțin ulei volatil (0,3%) format din apiol, miristicină, aliltetra-metoxibenzen, terpineol, p-cimol, felandren, vitaminele A, B₁, C (200 mg/100 g), mici cantități de acid folic și săruri minerale. Rădăcina conține apă (85%), protide (3%), hidrați de carbon (6%), ulei volatil (format din terpene, pinene, apiol, apelin), Na (20 mg%), K(600 mg%), Ca(145 mg%), P(75 mg%), Fe (4,8 mg%), microelementele I, Mg, Mn, S, Cu, vitaminele A (730 /<g), B₁ (0,10 mg%), B (0,20 mg%), niacin (0,8 mg%), C (peste 100 mg%), mai mult de 2-3 ori decât portocalele, o enzimă; semințele conțin ulei gras (cca 20%), format din acizi grași nesaturați ce au în constituția lor acidul petroselinic și apiozidul-heterozid flavonic. [21, 56]

Bioterapie. Planta are utilizări terapeutice în medicina umană, tradițională și cultă. Sunt folosite rădăcinile, frunzele, semințele, planta întreagă.

Principiile active au următoarele proprietăți: stimulent general al sistemului nervos și al glandelor endocrine, tonic, antianemic, antirahitic, antiscorbutic, anti-xeroftalmic, antiasmatic, anticanceros, antiinflamator, antifebril, elimină toxinele din organism, afrodisiac, calmant, depurativ, diuretic, diaforetic, emenagog, expectorant, mineralizant, secretolitic, tonic nervos, capilar și uterin, vermifug, vitaminizant, vasodilatator, colagog, aromatic, aperitiv. Stimulent al fibrelor musculare netede intestinale, urinare, biliare, uterine. Rădăcina, frunzele,

semințele acționează benefic în astmul bronșic prevenind și eliminând crizele, acționează asupra epiteliului renal, mărin d cantitatea de urină eliminată, diminuează tensiunea arterială. Frunzele și rădăcina reprezintă un produs natural care reglează ciclul menstrual. Provoacă sau fac să reapară ciclurile menstruale întârziate. Consumul de frunze sau rădăcină elimină starea de anemie, rahitismul, scorbutul, împiedică xeroftalmia (uscarea conjunctivei și corneei), elimină sau limitează procesul inflamator, scade sau elimină febra generată de unele boli, diminuează excitabilitatea nervoasă, stimulează eliminarea din corp a toxinelor pe cale gastrointestinală, renală sau prin glandele sudoripare (transpirație),

favorizează creșterea transpirației, stimulează expectorația eliminând din bronhii și plămâni substanțele dăunătoare, stimulează secreția bilei, vitaminizează și mineralizează organismul, produce mărirea lumenului vascular și creșterea afluxului de sânge prin acțiunea pe care o are, de relaxare a musculaturii netede din pereții vaselor (tunica musculară), provoacă eliminarea viermilor paraziți din intestin.[56]

Intern, planta sau părți din plantă sunt folosite pentru tratarea anemiei, stimularea creșterii, înlăturarea tulburărilor de nutriție, stimularea poftei de mâncare, înlăturarea tulburărilor digestive (digestie dificilă, greață, gaze intestinale, arsuri gastrice), vicii ale sângelui, în pletoră (creșterea peste normal a cantității de sânge din organism), celulită (procese inflamatorii ale țesutului adipos subcutanat), febre intermitente, infecții, reumatisme, gută, menstr dureroase, hepatism, nervozitate, atonie a vezicii biliare, cancer, paraziți intestinali, artrită, blefarită, litiază renală și biliară, cardiopatie ischemică, diaree, edeme cardio-renale, flebite, hepatite, intoxicații alcoolice și tabagice, ciclul menstrual neregulat, rahitism, afecțiuni renale și ale căilor urinare, uremic, oligourie, palpitații, paludism, hipertensiune arterială, afecțiuni splenice și gastrice.

Extern, este recomandată în leucoree, contuzii, plăgi, nevralgii, oftalmii, înțepături de insecte, pistrui, echimoze (vânătăi).[21, 52, 56, 62]

Recoltare. Frunzele se recoltează și se folosesc proaspete. Pentru anotimpul rece se recoltează pe timp frumos și se usucă în camere bine aerisite sau în poduri acoperite cu tablă. Rădăcinile se recoltează în octombrie și recoltarea poate dura până toamna târziu. Fructele se recoltează când ajung la maturitate.[56]

PIN (*Pinus sylvestris*), fam. Pinaceae.

Arbore conifer, rășinos, megafanerofit, amfiterant, cu mare amplitudine ecologică, întâlnit sporadic, în pâlcuri sau mici masive, pe soluri sărace, stânci, în etajul montan sau subalpin din Munții Carpați, uneori coborând până în regiunea dealurilor înalte. Se mai numește brad, molid, P. de munte, zadă. Răspândit în Europa și Asia. Puțin pretențios față de climă și sol. Preferă regiuni răcoroase. Rezistă la ger și secetă. Nu suportă poluarea.

Rădăcină trasantă până la profundă. Tulpină cilindrică, relativ dreaptă, înaltă, cu ramuri orizontale. Coroana piramidală în tinerețe, apoi devine tabulară. Lemn cu duramen roșiatic, rezistent, elastic, trainic. Raze medulare greu vizibile. Inele anuale bine vizibile. Scoarța prezintă un ritidom subțire, roșu-carămiziu ce se exfoliază în foițe lungi și subțiri. La bătrânețe, în partea inferioară a trunchiului, ritidomul devine gros. Lujerii sunt verzi-cenușii,

cu muguri ovoid-ascuțiți, solzi lipiți și puțin rășinoși. Frunze aciculare, rigide, ușor răsucite, verzi-albăstrui cu nuanță ce-nușie, cuprinse câte două într-o teacă. Canale rezinifere înconjurate de celule mecanice. Flori unisexuat-monoice, conuri solitare, pedunculate, brun-cenușii, mate.

Înflorire, V-VI. Polenizare anemofilă.[56]

Compoziție chimică: mugurii și cetina de P. au aceeași compoziție cu jneapănul.

Cetina și mugurii servesc pentru obținerea extractelor și uleiului volatil folosite în medicină și cosmetică.

Bioterapie. Mugurii, frunzele și produsul de distilare a lemnului au utilizări terapeutice în medicina tradițională umană. Principiile active din muguri și frunze au acțiune antispastică, antiinflamatoare, antiseptică, dezinfectantă, cicatrizantă, diuretică, modificatoare a secrețiilor bronșice. Recomandate în inflamații ale căilor respiratorii însoțite de tuse, în bronșite, pielite, cistite, uretrite, nevroze, reumatism, răni. Esența, intern are acțiune antihelmintică, iar extern iritativ-revulsivă. Gudronul este format din fracțiuni volatile grele (acizi organici, enoli, aldehide, acizi pirorezinici), este modificat oral secrețiilor bronșice, balsamic, antiseptic, cheratoplastic P. în diluție de 2-5%, cheratolitic în diluție de 30-50%, antiparazitar extern și antipruriginos. Folosit în dermatoze diverse, eczeme cronice, psoriazis. [56]

Recoltare. Frunzele se recoltează în tot timpul anului. Sunt folosite proaspete. Pentru uscare se recoltează de primăvara până toamna. Se usucă la umbră, în strat subțire. Mugurii se recoltează primăvara și se folosesc imediat pentru diferite preparate.

PLOP NEGRU (*Populus nigra*), fam. Salicaceae.

Arbore foios, mezoterm, neutru-bazifil, heliofil, puțin pretențios față de climă, întâlnit prin lunci, depresiuni umede, zăvoaie, poieni umede, în păduri, din regiunea de câmpie și dealuri joase; se mai numește pliop negru, plopotaș, plută, etc. Crește viguros pe soluri aluvionare, afânate, ușoare, profunde, bogate în elemente minerale și aprovizionate cu apă. Suportă inundații de lungă durată fără ca apa să stagneze. Răspândit în Europa, Asia, Africa, America de Nord.

Rădăcină puternică cu rădăcini adventive pe tulpină în regiunile inundabile. Tulpina înaltă până la 30-35 m adeseori cu umflături la bază (gâlme), produse prin aglomerarea mugurilor dorminzi. Scoarță cenușie cu ritidom format de timpuriu, negricios, brăzdat longitudinal. Lemn cu duramen brun-deschis la cenușiu, alburn mai deschis, razele medulare

nu se observă cu lupa, inele anuale vizibile, pete medulare mari, de culoare deschisă. Coroana largă, rară, nesimetrică. Lujerii slab muchiați, glabrii, galbeni-verzui, lucitori. Mugurii fusiformi, brun-gălbui, conici, alungiți-ascuți, vâscoși-aromatici. Mugurii floralii mai mari, depărtați de lujeri. Frunze lung-pețiolate, rombic-ovate sau triunghiulare, lung-acuminate, la bază lat-cuneate, pe margini mărunț-crenat-serate, glabre. Flori unisexuat-monoice, dispuse în amenți, mici ce cad de timpuriu. Amenții masculi au 4-6 cm lungime, cei femeli 10-15 cm lungime.

Înflorire, III-IV. Polenizare anemofilă. Fructe, capsule de 7- 9 mm lungime, ovoide, drepte, lung-pedicele. Longevitate, 300-400 ani. Mare capacitate de lăstărire. Butășește ușor. Drajonează slab.[21, 56, 78]

Compoziție chimică: mugurii conțin glicozizi fenolici (salicina, populina), ulei volatil, ulei gras, taninuri, rezine, acid malic, acid galic, saponine, manitol, compuși de natură flavonică (crizina și tectocrizina). Uleiul volatil este format din betulen, alfa, beta și gama-betulenol, d-humulen, alfa-cariofilen).[56]

Bioterapie. Mugurii au utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională. Principiile active acționează astringent, ușor antiinflamator și slab analgezic, balsamic, antiseptic, diuretic, antifebril, diaforetic, calmant (mai ales în inflamațiile căilor urinare), cicatrizant, expectorant. Substanțele cu caracter fenolic au proprietatea de a distruge microorganismele, flavonele favorizează diureza cu eliminarea acidului uric. Glicozidele îi asigură acțiunea antipiretică. Recomandat intern în tuse, bronșite, bronșite acute, afecțiuni renale, reumatism, cancer, iar extern pentru tratarea hemoroizilor, arsurilor, răni, rănilor dureroase, dermatomicozelor. Mugurii intră în componența formulei Unguentum Populeum, alături de extractele de beladonă și hioscian.[21, 56]

Recoltare. Mugurii (*Populi gemma*) se recoltează la sfârșitul lunii februarie până la începutul lunii aprilie, când încep să se umfle. Se desprind de pe ramuri cu mâna. Uscarea se face în aer liber, într-un singur strat. Uscarea artificială, până la 35°C.[56]

PORTOCAL (*Citrus aurantium*), fam.Rutaceae

Arbust sau arbore spinos, pretențios față de temperatură, sol, umiditate și lumină, frecvent cultivat în apartamente. Se mai numește naranză, neramce, pomoroancă, purdocalie.

Originar din China și India. Răspândit în Europa și Asia de Sud.

Tulpini înalte de 3-12 m. Frunze eliptice, acuminate la vârf, slab-dințate pe margini, pețiooli aripați. Flori albe, cu caliciu păros, foarte mirositoare, solitare sau dispuse în corimbi

panciflori. Înflorire, IV-V. Fruct, bacă globuloasă, portocalie.

Compoziție chimică: portocalele conțin apă (90%), proteine (0,7%), hidrați de carbon (cca 9%), acizi organici (1,5-25 g %), vitaminele C (35-50 mg%), A (11micrograme %), B¹ (0,06 mg %), B² (0,03 mg %), niacin (0,2 mg %), săruri de sodiu (2 mg %), potasiu (130 mg %), calciu (30 mg %), fosfor (15 mg %), fier (0,4 mg %). Valoare energetică 39 kcal/100 g pulpă, din care se resoarbe 89%. [56, 68]

Bioterapie. Fructele plantei, frunzele și florile au utilizări terapeutice în medicina tradițională umană. Principiile active din fructe acționează ca tonic muscular și al sistemului nervos, remineralizant, întărește capacitatea de apărare naturală, stimulează regenerarea celulelor și tegumentelor, previne hemoragiile și contribuie la oprirea lor, combate scorbutul, diminuează sau înlătură spasmele, limitează sau înlătură acțiunea toxinelor, dezvoltă pofta de mâncare, favorizează secreția bilei și eliminarea ei în intestin, retrage din masa umorilor toxinele și provoacă eliminarea lor din corp, favorizează transpirația, acționează asupra epiteliului renal măbind cantitatea de urină eliminată, fluidifică sângele, protejează celulele hepatice (hepatoprotectoare), ocrotitoare și tonifiante a vaselor sanguine, ușor laxative. Coaja (pericarpul) acționează febrifug și laxativ. Frunzele și florile conțin principii active cu rol antiseptic și calmant. Fructele sunt recomandate intern pentru creștere, în convalescențe și pentru prevenirea îmbătrânirii, anemie, lipsa poftei de mâncare (anorexie), scorbut, demineralizare, astenie fizică și intelectuală, dispepsie, tendințe hemoragice și fragilitate capilară, boli hepatice, hipervâscozitate sanguină, tromboză, amețeli, amorțirea membrelor, infecții diverse, stări febrile, paludism, intoxicații, dermatoze, eczeme, stomatite, gingivite, diabet, isterie, meteorism (gaze intestinale), laringită. Frunzele se recomandă în cefalee, insomnie, palpitații, tuse, spasme. Florile sunt utile în tratarea cefaleei, insomnie, cuperozei (nas roșu), palpitațiilor, tusei, spasmelor gastrointestinale. Coaja (pericarpul) este indicată în febră, oboseală. [56]

RICIN (*Ricinus communis*), fam. Euphorbiaceae.

Plantă erbacee, anuală, în sudul Europei, arbust sau arbore (1-3 m înălțime) în Africa, termofilă, originară din Etiopia și sud-vestul Indiei, cultivată pentru semințe foarte bogate în ulei tehnic; se mai numește boabe de turbă, căpușe, cârliș, cicer, floare boierească, recin, rișin. Cultivat din Antichitate de chinezi, indieni, egipteni, greci și arabi. În România este cultivată în sudul țării. Crește și se dezvoltă bine la temperaturile de 20-30°C. Este distrus de brumele

târzii de primăvară și de cele timpurii de toamnă. Pretențios la umiditate. Pentru sintetizarea unui kg de substanță uscată consumă 417 l apă. Solicită soluri permeabile, ușor drenabile, cu stratul arabil profund și reacție ionică ușor-acidă sau neutră (pH 6,8-8,5).

Rădăcină pivotantă, adâncă în sol până la 2 m, cu rădăcini secundare de diferite ordine, pe un diametru de cca 2 m. Tulpină erectă, fistuloasă, cu 5-8 internoduri, înaltă de 1-2 m, verzuie-albăstruie sau roșiatică, ramificată, acoperită cu un strat de ceară. Frunze alterne, palmat-lobate, glabre, lucioase, lung-pețiolate. Flori unisexuate, femele și masculine, grupate distinct pe același racem. Florile femele reprezintă 50-70% din inflorescență, grupate în partea superioară a axului central iar cel superior, din 2 petale adânc-sectate. Androceul din 4 stamine (din care 2 rudimentare). La baza gineceului se află un disc nectarifer.

Înflorire, IV -V. Polenizare entomofilă. Fruct, nukulă ovoidală, cafenie, netedă, grupate câte patru în caliciul persistent. Semințe fără endosperm.[21,35, 56, 66]

Compoziție chimică: frunzele și ramurile cu flori conțin ulei volatil (0,5-9%), format din hidrocarburi terpenice (alfa-pinen, beta-pinen, camfen, limonen, dipenten, mircen, p-cimen, cariofilen, humulen, santen, alfa-tujen, fenechen, sabinen, caren, alfa și gama-terpinen, alfa și beta-felandren, tansocimen), alcoolii (borneol, alfa și beta-terpineol, verbenol), oxizi (1,8-cineol), cetone (camfor, verberonă, octanonă). Frunzele conțin flavonide libere (luteolină, diosmetină, 6-metoxiluteolină, 6-metoxiluteolin-7-metileter, gencvanină, gencvanin-4-metileter, 6-metoxigencvanina, hispidulină) și flavonide glexozidate (diosmină, 7-glucozida luteolinei, 7-glucozida 6-metoxilu-teolinei, 7-glucozida apigeninei). Mai conțin o serie de triterpene alfa și beta-amirină, epi-alfa-amirină, etulină, germanicol), acizi triterpenici (ursolic, 19-alfa-hidroxi-ursolic, oleanolic, 2-beta-hidroxioleanolic), tanin, saponină neprecizată, beta-sitosterol, colină, acid glicolic, acid glicerol, urme de acid nicotinic, vitamina C. Semințele conțin ulei gras compus din acid palmitic (8,9-11,7%), stearic (3,0-3,8%), oleic (16,4-20%), linoleic (53,5-64%), linolenic (2,1 -15,5%), elemente minerale printre care cupru (1,04-1,36 mg%), plumb (0,477 mg%), zinc (cca 0,3 mg%).[56-66]

Bioterapie. Planta are aplicații însă în medicina tradițională umană și veterinară. Sunt folosite frunzele și uleiul volatil. Principiile active din frunze au proprietăți coleretice, colagoge, antiseptice, diuretice și antigonadotrope. Stimulează secreția bilei și eliminarea ei în intestin; distruge microorganismele: acționează asupra epitelului renal mărind cantitatea de urină eliminată; inhibă formarea celulelor sexuale. Uleiul volatil este emenagog și coleretic. Provoacă sau fac să reapară ciclurile menstruale întârziate, stimulează eliminarea bilei în intestin. Uleiul volatil ajuns în plămân prin inspirație se resoarbe, ajunge în sânge și prin el la

sistemul nervos central, exercitând un efect psihostabilizant fără a imprima o stare euforică. Contribuie la îmbunătățirea irigației și oxigenării cerebrale. Se administrează tinerilor palizi, cu debilitate fizică și vârstnicilor cu stări de astenie, cu tulburări vasculare, în gripe, pneumonii, boli contagioase și după eforturi fizice mari. Tinctura se recomandă în leșinuri și colaps ortostatic. Pentru prevenirea sclerozei este bine ca persoanele trecute de 40 ani să înceapă o cură cu tinctură, de 2-3 ori pe zi câte 5 picături. Pentru reconfortarea organismului se fac băi dimineața în care se adaugă ulei de R. sau frunze de R. Uleiul este recomandat pentru întreținerea părului. Soluția alcoolică dă rezultate bune în tratarea reumatismului și nevralgiilor. În tulburările cardiace este indicată frecția cu ulei de R. în zona inimii. Sub formă de unguent se recomandă în dureri pectorale, stări anginoase, înțepături la nivelul inimii, cu reflexe în umărul și brațul stâng, tulburări de ritm cardiac și tendință de sufocare. Intră în compoziția unor produse farmaceutice, ca opodeldoc, liniment și spirt camforat.[21, 35, 56]

Recoltare. Frunzele (*Rosmarini folium*) se recoltează în timpul înfloririi. Se taie cu o seceră sau foarfecă de vie vârfurile florale. Din cultură se fac anual două recoltări. Se usucă la umbră, de preferință în poduri acoperite cu tablă, pentru a fi folosite în timpul iernii. Pentru uleiul volatil materia primă recoltată imediat se transportă la stațiile de distilare. Producția realizată este de 2500-3000 kg/ha materie prima în stare proaspătă.[56, 66]

SALVIE (*Salvia officinalis*), fam. Lamiaceae.

Subarbust cultivat, originar din bazinul mediteranean, cerințe ridicate față de căldură, eliofil, cerințe relativ reduse față de umiditate, preferă soluri lutoase, permeabile, cu pH neutru sau ușor-alkalin, întâlnit în sudul țării; se mai numește cilvie, jale, jaleș bun.

Folosită ca plantă medicinală din cele mai vechi timpuri. Cultivată în partea de sud a Europei, mai puțin în Europa Centrală, în Marea Britanie, S.U.A. Uneori sălbătic. În România se cultivă în regiunile sudice dinspre Dunăre

Rizom lignificat, ramificat, din care pornesc rădăcini. Tulpină erectă ramificată, uniform foliată, cu peri deși, albicioși, alipiți, înaltă până la 80 cm, lignificată în partea inferioară. Frunze alungit-ovate până la lanceolate, des-albicios-păroase și cu nervuri reticulate, proeminente pe fața inferioară; dispuse opus. Flori albastre-violete, dispuse în verticile și grupate în inflorescențe spiciforme, simple sau ramificate; caliciu tubulos, despicat până la jumătate, cu 15 nervuri scurt-păroase, între nervuri se află glande sesile; corolă mai lungă decât caliciul, la exterior slab-păroasă, bilabiată; androceu cu stamine

închise sub labiul superior; gineceu cu stil mai lung decât corola.

Înflorire, VI-VII. Fruct, nucule brun-negricioase, ovoide, grupate câte 4 la baza caliciului persistent.[18, 35, 50, 56, 66]

Compoziție chimică: planta conține ulei eteric (0,385-2,54% în frunzele uscate, 0,38% în cele verzi), sitosterol (0,24%), stigmasterol, compuși parafinici (0,31%), flavone (1,66-1,92%) reprezentate prin derivați de luteolină și apigenină liberi sau glicozăți, taninuri (13,70%p.u.) care, în timpul uscării, se transformă în flobafene, acid rozmarinic (2%), acizii cafeic, clorogenic, p-cumaric, ferulic, fumaric, glicolic, glicerici, vitamina B¹, acid nicotic, vitamina C, enzime (fenolaze, peroxidaze, oxidoreductaze, biciclic-monoterpenol-dehidrogenaza), rășină, lipide, glucide, o saponină, un fitoncid cu acțiune bactericidă, substanțe minerale cu K, Ca, P, Mg, Na, Pe, Mn, Zn, B, Cu, Mo. Uleiul eteric conține hidrocarburi terpenice (pinen, camfen, mircen, terpinen, limonen, ocimen, alloocimen, cimen, terpinolen, tujen, tujan, triciclen, cubeben, copaen, bourbonen, gurjumen, cariofilen, izocariofilen, maalien, aromadendren, alloaromadendren, humulen, cadinen, calamenen) și compuși oxigenați (borneol, terpineol, linalol, sabinol, viridifloral, cariofil-enoxid, tujonă, camfor, aldehida acetică, aldehidă izovalerianică, acetat de bornil, acetat de linalil, acetat de sabinil, izovalerianat de metil etc.).

Se apreciază că uleiul, procentual, este constituit din 35% hidrocarburi terpenice și sesquiterpenice, 50% cetone, 12% alcooli, 3% esterii.

Bioterapie. Frunzele plantei au utilizări terapeutice în medicina umană, cultă și tradițională. Principiile active au acțiune coleretică, carminativă, antiseptică, antispastică, astringentă, antisudorală, antiflogistică, antigalactagogă, ușor hipoglicemiantă, cicatrizantă. Stimulează secreția bilei de către celulele hepatice; favorizează eliminarea gazelor din intestine; participă activ la distrugerea microorganismelor; diminuează sau înlătură spasmele mușchilor netezi; are acțiune hemostatică locală prin precipitarea proteinelor, contractă capilarele și diminuează secrețiile; diminuează transpirația; diminuează inflamațiile; limitează procesul de secreție lactată; scade ușor tensiunea arterială; favorizează procesul de epitelizare și vindecare a rănilor. Folosite intern în afecțiunile cronice ale căilor biliare, pentru oprirea transpirației nocturne la cei bolnavi de tuberculoză, în inflamațiile gastrointestinale urmate de balonări, în bolile de ficat pentru a mări secreția de bilă, în menstruații neregulate, diabet, circulația defectoasă a sângelui, bronșite cronice, dischinezii, varice, nervozitate, reumatism, vaginită atrofică, micșorarea secreției de lapte la femeile care alăptează.[35, 56]

SĂPUNĂRIȚĂ (*Saponaria officinalis*), fam. Caryophyllaceae.

Plantă erbacee, perenă, mezofită, mezotermă, la pH amfitolerantă, heliofilă, întâlnită pe locuri nisipoase, însorite, pe marginea râurilor, a drumurilor, pe lângă garduri, în zona de șes și deal; se mai numește, berbecei, buruiiană albă, ciuin, săponel. Prezintă mai ales în partea de vest a țării (jud. Cluj) și în jud. Suceava, Dâmbovița, Prahova. Răspândită în Europa, Asia. Rizom cilindric, ramificat, târător, cu suber roșcat, din care pornesc rădăcini. Tulpină erectă, puțin sau deloc ramificată, înaltă de 30-70 (80) cm. Frunze eliptice, opuse, cu 3 nervuri puțin concrescute la bază, marginea limbului întregă. Flori albe sau roz pal cu caliciu gamosepal, tubulos, frumos mirositoare. Înflorire VI-IX. Fruct, capsulă cu o lojă, în interior cu numeroase semințe reniforme, ușor turtite, negre. [48, 56]

Compoziție chimică: rizomul și rădăcinile conțin saponine triterpenice (gimnosegină, acizi glicolic și glicerici), flavone (saponarina), glucide, substanțe albuminoide, substanțe minerale. [56]

Bioterapie. Părțile aeriene ale plantei au utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională. Se menționează utilizarea plantei încă din Antichitate, ca expectorantă, depurativă, diuretică. În medicina tradițională românească i se atribuie proprietăți expectorante, colagoge, diuretice, detoxifiante, antihelmintice, cicatrizante. Favorizează expectorația eliminând din bronhii și din plămâni substanțele dăunătoare, favorizează secreția bilei, acționează asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de urină eliminată și o dată cu ea a toxinelor din organism, elimină viermii intestinali, favorizează procesul de epitelizare și de vindecare a rănilor. Rădăcinile plantei sunt folosite intern în bronșite, dischinezii biliare, oxiurază, iar extern pentru vindecarea plăgilor (rănilor), eczemelor, furunculelor și sub formă de băi pentru distrugerea oxiurilor. Nu se supradozează, devine toxică. Rădăcina se utilizează mărunțită, nu se pulverizează (fiind iritantă, produce strănut). [48, 56]

Recoltare. Din cultură, rizomii și rădăcinile (*Saponariae rubrae rhizoma et radix*) se recoltează la sfârșitul anului al doilea sau al treilea an de vegetație, toamna, după ce tulpinile s-au uscat. (De preferință lunile august-septembrie, perioadă în care conținutul de saponine este maxim). Recoltate în luna noiembrie ele conțin o cantitate mai mică de substanțe active, (saponinele scad aproape la jumătate). Uscarea se face la soare, în strat subțire, sau în poduri acoperite cu tablă. Uscarea artificială, la 40-50°C. Se ambalează în saci de pânză rară. Se păstrează în încăperi uscate, curate, aerisite.[56]

SOC (*Sambucus nigra*), fam. Caprifoliaceae.

Arbust sau arboraș indigen, mezofit, mezoterm, acid-neutrofil, subheliofil, întâlnit pe

soluri fertile, afânate, revene, bogate în humus; prezent în subarboretele pădurilor de deal și câmpie, în luminișuri sau margini de pădure, pe lângă garduri

de la câmpie până în partea inferioară a munților; se mai numește haler, hoz, iboz, scorpat, soace, sog usuclu. În România, în anul 1975 s-a organizat prima cultură de concurs pentru obținerea de biotipuri. Răspândit în Europa și Asia.

Tulpină înaltă de 4-5(10) m, neregulat-ramificată, cu ramificații direct de la bază, lungi și drepte, scoarța cenușie cu ritidom crăpat. Lemnul gălbui uniform. Coroana globuloasă, destul de deasă. Lujerii groși, verzui-cenușii, cu lenticele proeminente și măduvă spongioasă, albă-gălbuie. Muguri opuși, mari, ovoid-ascuțiți. Frunze imparipenat-compuse, cu 5-7 foliole eliptice sau ovat-eliptice, acute, pe margini neregulat-ascuțit-serate, pe fața inferioară dispers-păroase în lungul nervurilor, miros neplăcut. Flori albe, dispuse în cime umbeliforme, plane, mari, cu diametrul 12-20 cm, plăcut și puternic mirositoare.

Înflorire, V-VII. Fructe, bace negre, lucioase, sferice, gust dulceag- acrișor, cu 3-5 sămburi.[8, 13, 21, 50, 51, 56]

Compoziție chimică: florile conțin ulei volatil (0,03%), rutozid (3%), etil,

izobutil și izoamil-amine, p-D-glicozizi ai acizilor cafeic și ferulic, zaharuri, mucilagii, vitamina C. Frunzele conțin sambunigrină, aldehide glicolice, oxalați, vitamina C, săruri minerale. Fructele conțin zaharuri (9,1%), proteine (2,5%), potasiu (300 mg%), vitaminele C (65-120 mg%), A (300 micrograme%), B ș.a. Scoarța conține colină, zaharuri, tanin.[8, 50,56]

Bioterapie. Florile, fructele, frunzele și scoarța au utilizări terapeutice în medicina umană, cultă și mai ales tradițională care folosește mai multe produse ale plantei. Florile au proprietăți sudorifice, diuretice, laxative, galactogoge, antine-vralgice și antiseptice. Imprimă un efect purificator prin mărirea activității de secreție a glandelor sudoripare; acționează asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de urină eliminată în timp; favorizează evacuarea conținutului intestinal; stimulează secreția glandelor mamare; distruge microorganisme; ameliorează sau înlătură durerile cauzate de nevralgii. Fructele au acțiune laxativă, vitaminizantă, mineralizantă, antinevralgică, antiseptică, diuretică, galactogogă. Frunzele au acțiune antiinflamatorie, cicatrizantă. Scoarța are proprietăți diuretice și purgative. Florile sunt indicate în gripe, bronșite, tuse, boli reno vezicale, furunculoze, abcese, arsuri, flictene. Fructele sunt utilizate mai ales în constipație. În doze însă mari produc stări de vomă, arsuri epigastrice, iritarea gâtului, insuficiență respira-torie, convulsii. Frunzele proaspete zdrobite se recomandă în arsuri și în trata-mente hemoroizilor. Scoarța se poate folosi în boli ale

căilor urinare și în constipație.[51, 56]

Recoltare. Florile (Sambuci flos) se culeg cu mâna, pe timp frumos, după ce s-a ridicat roua. Se taie cu foarfeca sau cuțitul întreaga inflorescență. Se usucă la soare puternic, cu florile în sus, într-un singur strat, pe rame acoperite cu hârtie. Pe vreme nefavorabilă se usucă în poduri acoperite cu tablă, bine ventilate. Uscarea artificială, la 35-40°C. După uscare, se freacă inflorescențele cu mâna pentru obținerea florilor. Fructele (Sambuci fructus) se culeg în sept.-oct., prin tăierea în-

tregii inflorescențe. Se usucă la soare cu fructele în sus, într-un singur strat. Pe timp nefavorabil uscarea se face în poduri acoperite cu tablă. Uscarea artificială, la 50-60°C. După uscare se curăță de pe pedunculi. Se păstrează în saci de hârtie sau de pânză. Scoarța (Sambuci cortex) se recoltează primăvara până la pornirea în vegetație sau toamna după terminarea vegetației. Se folosesc ramurile de 2-3 ani. Se usucă în poduri acoperite cu tablă. Se păstrează în pungi de hârtie, saci de hârtie sau saci textili. Frunzele (Sambuci folium) se recoltează și se folosesc imediat, în stare verde.[50, 56]

SUNĂTOARE (*Hypericum perforatum*), fam. Hypericaceae.

Plantă erbacee, perenă, mezofită, mezotermă, la pH amfitolerantă, heliofilă, întâlnită în toată țara, pe locuri destul de uscate, calcaroase sau silicioase, prin fânețe, de la câmpie până în zona subalpină, mai abundentă în zona deluroasă; se mai numește asunătoare, buruiană de pe răzor, floare de foc viu, floare de

năduf. Are amplitudine ecologică mare. Suportă regim hidric sărac sau precipitații abundente. Rezistentă la temperaturi joase din iarnă și ridicate din timpul verii. Suportă soluri acide și bazice. Pretențioasă la lumină. Răspândită în Europa, Asia, Africa de Nord, America, Australia.

Rizom scurt, din care se desprind numeroase rădăcini adventive. Tulpină erectă, lemnoasă în partea inferioară, cu 4 muchii longitudinale, înaltă de 20 - 100 cm, cu numeroase ramuri sterile formate la axilele frunzelor. Frunze sesile, ovate până la eliptice, semiamplexicaule, glabre, opuse, pe margine cu un rând de puncte negre, în rest punctiforme străvezii (pungi secretoare). Flori galbene, grupate în inflorescențe cimoase; caliciu din 5 sepale lanceolate, glabre, nefimbriate, cu puncte negre (glande); corolă din 5 petale, de 2 ori mai lungi decât sepalele galbene și negru-punctate; androceu cu numeroase stamine; gineceu cu 3 loji. [8, 13, 21, 48, 50, 51, 56, 66]

Înflorire, VI-IX. Fructe, capsule ovale. Semințe cilindrice brun-negricioase.

Compoziție chimică: planta conține ulei volatil (0,05-0,10%, în părțile verzi aeriene, 0,40-0,50% în flori), hiperină, hipericină, flavone (hiperozida), cvercitol, galactoză, cvercitrina, rutina, tanin catechic (12%), colină, caroten, acid valerianic, vitamina C, vitamina PP, saponine, săruri minerale. Uleiul volatil este format din alfa-pinen, carburi sescviterpenice, săruri minerale. În Norvegia este folosită la aromatizarea berii. I se spune „regele berii”. [50, 56, 66]

Bioterapie. Părțile superioare înflorite ale plantei au utilizări în medicina umană cultă și tradițională. Proprietăți: antispastică, cicatrizantă, vasodilatatoare, hipotensivă, antiinflamatoare și colagogă, antiseptică, antibiotică, antidiareică. Însușirile terapeutice sunt asigurate de complexul de principii active pe care le conține planta, unde componentul principal îl constituie hiperacina, alături de o serie de izomeri, rezine, tanin, flavonozide (hiperozidă, cvercitozidă, rutozid), acizii cafeic și clorogenic, carotinoide provenite din petale, în special luteină. Principiile active au proprietăți antispastice, cicatrizante, vasodilatatoare și hipo-tensive, antiinflamatoare, colagoge, antispastice, antibiotice, antidiareice, antide-presive. Ele diminuează sau înlătură spasmele sau contracturile involuntare ale mușchilor aflați în structura viscerală; taninurile asigură precipitarea proteinelor din lumenul intestinal, producând o acțiune hemostatică locală; favorizează procesul de epitelizare, grăbind vindecarea rănilor; determină o mărire a lumenului vascular prin relaxarea musculaturii netede a vaselor realizând o creștere a fluxului sangvin în teritoriul respectiv; favorizează diminuarea și înlăturarea inflamațiilor; favorizează secreția de bilă; diminuează procesele inflamatorii hepatice cronice și pe cele intestinale; au proprietatea de a distruge microorga-nismele ce se găsesc pe mucoasa gastrointestinală sau pe tegument.

Intern, acționează eficient împotriva putrefacțiilor din intestinul gros; acționează bacteriostatic, bactericid, antivirotic, antifungic; ameliorează sau înlătură stările depresive fiind indicată în tratarea depresiilor simptomatice și reactive, depresii nevrotice, distoniei vegetative, sindromului psihovegetativ, în enuresis, pavor nocturn la copii. Planta este folosită în hepatite acute, hepatite cronice evolutive, colite cronice, ulcer gastric, diaree. Pe lângă acestea, medicina populară îi acordă credit ca balsamic antiinflamator al căilor bronșice și genito-urinare, ca antihemoragic, antihemoroidal, antinevralgic, cicatrizant în tratamentul gingivitelor, arsurilor. [21, 50, 56, 66]

Alături de alte ingrediente extractul fluid al plantei face parte din compoziția preparatului Fiogastin preparat de Oficiul Farmaceutic Iași.

Recoltare. Părțile aeriene înflorite (*Hyperici herba*) se recoltează în timpul înfloririi,

până în momentul formării fructelor, pe timp frumos, după ce s-a ridicat roua. Fructificațiile se înlătură. Se usucă la umbră, în strat subțire. Se întoarce din când în când. O bună uscăre se face în poduri acoperite cu tablă. Uscare artificială, la 35°C. Se păstrează în saci textili sau de hârtie.[56, 66]

TĂTĂNEASĂ (*Symphytum officinale*), fam. Boraginaceae.

Plantă erbacee, perenă, întâlnită la marginea apelor stătătoare, marginea pâraielor, în șanțuri, uneori ca buruiiană prin culturi, în întreaga țară, de la câmpie până în zona montană inferioară; se mai numește barba-tatei, boracioc, buruiana lui Tatin, foaia lui Tatin, foaia-tatii, gavăț.. Vegetează pe soluri grele, argiloase, cu apă stagnantă. Răspândită în Europa, Asia.

Rizom scurt, gros, ramificat, din care pornesc rădăcini fusiforme, cărnoase, groase de 1 -2,5 cm, lungi până la 30 cm, negre. Tulpină erectă, muchiată la bază, în partea superioară aripat-muchiată, ramificată, aspru-păroasă, înaltă între 10-120 cm. Frunze alterne decurente, cele inferioare eliptic sau ovat-lanceolate, cu pețiol aripat, canaliculat, cele mijlocii și superioare din ce în ce îngust-lanceolate, îngustate într-un pețiol aripat, păroase, aspre, cu nervura mediană proeminentă. Flori roșii-violacee, grupate câte 5-10 în cime scorpioide; caliciu păros, cu diviziuni lanceolat-acuminate, campanulat; corolă tubuloasă. Înflorire, V-VIII. Fructe, nucule (4-5 mm), grupate câte 4 în caliciu persistent. [8, 21, 50, 51, 56]

Compoziție chimică: rizomii și rădăcinile conțin alantonină (0,6-0,8%), consolidină, consolicină, tanin, colină, asparagină, zaharuri, amidon, mucilagii, gumirezine, cantități mici din alcaloizii simfito-cinoglosină, coniferină, substanțe minerale. Frunzele conțin ulei volatil, mucilagii, colină, consolidină, simfitocino-glosină.[50,56]

Bioterapie. Frunzele, rizomul și rădăcinile plantei au utilizări terapeutice în medicina umană, cultă și tradițională.

Proprietăți: acțiune antiinflamatorie și hemostatică, astringent-antidiareică și anti-dizenterică, emolientă și expectorantă, cicatrizantă, decongestivă, antitumorală. Elimină sau limitează procesul inflamator, oprește hemoragiile, normalizează tranzitul intestinal; prin mucilagiile pe care le conține relaxează țesuturile și diminuează starea inflamatorie; favorizează prin expectorație eliminarea din bronhii și plămâni a substanțelor dăunătoare; elimină congestia; favorizează epitelizarea și vindecarea rănilor, oprește dezvoltarea tumorilor. Experiențele

efectuate cu alantonina, extrasă din plantă au confirmat acțiunea antitumorală.

Utilizată științific și empiric în afecțiuni respiratorii, bronșite, tuse, ulcer gastric, diaree, cancer, hemoroizi, ulcere varicoase, procese inflamatorii, abcese dentare, psoriazis, gută, diabet.[50, 51, 56]

Recoltare. Frunzele (*Symphyti folium*) se recoltează în timpul înfloririi, pe timp frumos, după ora 10. Se usucă la umbră, în strat subțire. Rizomul și rădăcinile (*Symphyti rhizomu et radix*) se recoltează toamna, de la sfârșitul lunii septembrie până la primele înghețuri, sau primăvara, în martie-aprilie. Se spală bine într-un curent de apă. Se taie în bucăți mai mici, iar cele groase se despică. Se usucă într-un singur strat la soare sau în poduri acoperite cu tablă. Uscarea artificială, la 40-50°C. [56]

TEI ARGINTIU (*Tilia tomentosa*), Familia Tiliaceae

Arbore foios, indigen, megafanerofit, xeromezofit spre mezofit, mezoterm spre moderat-termofil, acid-neutrofil, întâlnit pe soluri profunde, afânate, în regiunea de câmpie și de dealuri, mai ales în regiunile joase din sudul și estul țării. Se mai numește tei de toamnă, tei bălan, tei bun. Suportă bine uscăciunea în pădurile de amestec cu cerul, gârnița sau stejarul pufos. Este răspândit în sud-estul Europei.

Prezintă tulpină dreaptă, cilindrică, cu coroana deasă și ramurile îndreptate în sus, înaltă până la 40 m; lujerii verzi-cenușii, tomentoși, poartă muguri ovoizi, cu 2 solzi păsloși, aproape egali; lemn moale, albicios. Frunze alterne, cordiforme, 5-12 cm lungime, subrotunde, cu vârf brusc-ascuțit, serate pe margini, fața superioară verde-întunecat-lucioasă, pe cea inferioară argintii-stelat-tomentoase, pețiol lung și tomentos. Flori mari, galbene-aurii, grupate câte 5-10 în cime pendente și prinse pe o bractee lanceolată, sesilă, puternic și frumos mirositoare; caliciu cu sepale stelat-tomentoase; corolă dialipetală, actinomorfa, cu petale mai lungi decât sepalele; androceu cu numeroase stamine și 5-11 staminodii subțiri; gineceu cu stil simplu și 5 stigmat. Înflorire: VII. Fructe, achene tomentoase, ovoide, netede sau cu coaste puțin evidente. Lăstărește sau drajonează puternic. [8, 21, 22, 35, 50, 51, 56, 62, 78]

Compoziție chimică: florile conțin mucilagii formate din acid galacturonic, arabinoză, galactoză, ramnoză, ulei volatil, cvercetrină, izocvercetrină, rutozid, tilirozidă, gume, taninuri galice și catechice, cantități reduse de fraxozidă și esculozidă, o saponină nehemolitică, zahăr, colină și acetilcolină. Uleiul volatil conține farnesol (alcool alifatic sesquiterpenic) care imprimă florilor mirosul caracteristic. Semințele conțin ulei gras, albumine, zaharoză, stachinoză, rafinoză. [50, 56, 78]

Bioterapie. Florile plantei și alburnul scoarței au utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională. Principiile active au acțiune sudorifică, antitermică, emolientă,

expectorantă, sedativă, decongestivă, antiinflamatoare, spasmolitică, diuretică. Uleiul gras izolat din fructele plantei este netoxic. Are proprietăți terapeutice. Are acțiune coleretic-colagogă.[22, 56, 62]

Recoltare. Florile cu bractei (*Tiliae flos sine bracteis*) sau florile fără bractei (*Tiliae flos*) se culeg la începutul înfloririi, când o parte din ele mai sunt încă în faza de boboc. Recoltarea se face numai pe timp frumos, iar dacă plouă, la un interval de 1-2 zile de la căderea ploii. Uscarea se face la umbră, în strat subțire, în încăperi sau poduri bine aerisite. Uscarea artificială se face la 35°C. Partea internă albă a scoarței trunchiului (*Tiliae cortex*) se obține prin decorticarea de suber, se taie în fragmente foarte mici și se usucă la umbră, în strat subțire. Se păstrează în saci textili. Fructele (*Tiliae fructus*) se recoltează toamna, când ajung la maturitate.[22, 56]

TREI FRAȚI PĂTAȚI (*Viola tricolor*), Familia Violaceae

Plantă erbacee, anuală sau hibernantă, întâlnită la marginea pădurilor, în lunci umede, stâncării din zona de deal până în etajul subalpin. Se mai numește barba împăratului, catifelute, cârligei, flori domnești. Solicită lumină directă, rezistă la temperaturi scăzute, nu suportă temperaturi prea ridicate vara. Vegetează bine pe soluri nisipo-argiloase, permeabile, bogate în substanțe nutritive. Este răspândită în Europa, Asia.

Rădăcina este subțire, lungă de 3-5 cm; tulpina arcuită de la bază sau ascendentă, simplă sau ramificată, glabră. Frunzele inferioare lat-ovate, lung-pețiolate, devenind alungite lanceolate în partea superioară. Florile zigomorfe, petalele laterale albe, galbene sau violet-albăstrui; petala superioară violet-închis, mai rar violet-deschis, galbenă sau albă; caliciu cu sepale liniare. Înflorire: V-VIII.

Fruct, capsulă alungit-ovată (7-10 mm), în interior cu sămânță cu carunculă.[21, 35, 50, 51, 56]

Compoziție chimică: planta conține mucilagii, saponozide triterpenice, derivați și esteri ai acidului metil salicilic, săruri minerale. Florile conțin violacvercetina – pigment flavonic galben, violaxantine – carotenoide - , violanina care hidrolizând se desface în glucoză și ramnoză. Mai conține delfinină, acid p-cumaric, ulei volatil, tanin, beta-caroten, gume, vitamina C.[21, 50, 56]

Bioterapie. Părțile aeriene ale plantei au utilizări terapeutice în medicina umană cultă și tradițională, principiile active având acțiune diuretică, expectorantă, fluidificatoare a secrețiilor bronșice, colagoge, depurative, antialergice, cica-trizante. Planta se recomandă în

tuse, bronșite, dermatoze, eczeme, urticarii, acnee, furunculoză, constipații.[50, 56]

Recoltare. Părțile aeriene ale plantei (*Violae tricoloris herba*) se recoltează în perioada înfloririi, prin tăierea tulpinilor de la bază. Se usucă la umbră, în strat subțire. Uscarea artificială, la 45-50°C.[56]

URZICĂ (*Urtica dioica*), fam. Urticaceae.

Plantă erbacee, perenă, slab-acid-neutrofilă, întâlnită pe lângă garduri, ziduri, drumuri, malul apelor de la câmpie până în zona alpină; se mai numește oisea, U. creastă, U. mașcată, U. de pădure, U. românești. Nu are cerințe specifice față de lumină. Preferă locuri cu umiditate mai ridicată. Răspândită pe tot globul cu excepția regiunii arctice, centrul și sudul Africii.

Rădăcini subțiri păsloase. Rizom cilindric, subțire, brun-deschis, repent, lung și ramificat. Tulpină cu patru muchii evidente, simplă, erectă, acoperită cu peri urticați, setacei, înaltă până la 1,30. Frunze opuse, ovate, lanceolate sau ovat-lanceolate, la vârf ascuțite, la bază cordate sau rotunjite, dințate pe margini, pe ambele fețe cu peri urticați setacei, pețiolate. Flori unisexual-dioice, dispuse în panicule la axila frunzelor superioare. Înflorire, VI-X. Fructe, nucule ovale, verzi, cu perigonul persistent.[8, 21, 22, 48, 50, 51, 56, 62, 66]

Compoziție chimică: conține substanțe proteice cu un mare număr de aminoacizi, glucide, amine, steroli, cetone (metilheptenona, acetofenona), ulei volatil, substanțe grase, sitosteroli, acizii acetic, formic, pantotenic, folic, complex vitaminic (A, B₂, C, K), clorofilă, protoporfirina, coproporfirina, beta-caroten, săruri de Ca, Mg, Fe, Si, P; în peri, se află o substanță vezicantă pentru piele, constituită din acid formic, o enzimă și o toxalbumină. Prezintă mare importanță pentru extracția (3-carotenului, ca sursă de provitamină A, și pentru obținerea clorofilei - materie primă pentru diverse preparate medicamentoase și cosmetice (pastă de dinți, pomezi, aerosoli, sprayuri deodorante), gumă de mestecat. Unele substanțe extrase servesc la tratarea dermatozelor, arsurilor, cu un bun efect cicatrizant.[21, 22, 48, 50, 56, 59, 62, 66]

Bioterapie. Planta are utilizări terapeutice în medicina umană și veterinară, cultă și tradițională. Folosită ca plantă medicinală încă din Evul Mediu, semințele constituind un bun remediu natural. Principiile active din plantă au un spectru foarte larg farmacodinamic. Elimină starea de anemie. Acționează asupra epite-liului renal, măbind cantitatea de urină eliminată și o dată cu ea a substanțelor toxice din sânge și, în general, din organism. Deplasează acidul uric din țesuturi în sânge, favorizând eliminarea masivă a acidului uric pe cale renală. Stimulează secreția bilei, secreția pancreatică, gastrică și intestinală, stimulează

peristaltismul intestinal și digestia. Stimulează secreția glandelor mamare la femeile lăuze. Acționează hipoglicemiant provocând scăderea glucozei din sânge. Alături de principiul hipoglicemiant există însă și unul hiperglicemiant. Acțiune hemostatică, oprind sângerarea. Stimulează hematopoeza, activând procesele fiziologice de formare a eritrocitelor, leucocitelor, trombocitelor. Fluidifică sângele. Fluidifică secrețiile bronșice și favorizează eliminarea lor prin expectorație. Activează regenerarea țesuturilor și epitelizarea, cicatrizând rănilor. Provoacă scăderea temperaturii corpului în diferite stări febrile. Acționează revulsiv asupra tegumentului, cu efect decongestiv în profunzime. Remineralizează și vitaminizează organismul. Acționează bactericid, limitând sau înlăturând multiplicarea bacteriilor. Acționează împotriva viermilor intestinali, dereglându-le metabolismul. Asigură dispariția nepurulentă a proceselor patologice, urmată de absorbția acestora. Tonic capilar, urzica combate mătreața. Recomandată în afecțiuni renale, ale prostatei, vezicii urinare; afecțiuni circulatorii, gastrice, hepatice, ale splinei și afecțiuni intestinale, indigestii; enterită, diaree, dizenterie; insuficiență secretorie gastrică, hepatică, pancreatică și intestinală; ulcer duodenal; litiază biliară și renală; retenție urinară, uremie, incontinență urinară; hematurie; insuficiență galactogenă; hemopizie, hemoragie internă și uterină; metroragie, menstrare neregulate, vaginite, vaginită rofică, leucoree; ascită, reumatism, gută; obezitate; lombago, sciatică; tumori, cancer (consumul de urzici folosit în profilaxia cancerului), pneumonie, varice, răni, urticarie, psoriazis, alergii, mătreață, alopecie (chelie), amigdalite, hemoroizi.[21, 22, 48, 50, 51, 66]

Recoltare. Frunzele (*Urticae folium*) se recoltează prin strujirea tulpinilor direct pe plantă; tulpina cu frunzele (*Urticae herba*) se recoltează prin cosire sau rupere manuală. Uscarea se face la umbră, în șoproane, poduri, încăperi aerisite, în strat subțire. Lumina le decolorează. Uscarea artificială, la 50-60°C. Semințele (*Urticae semen*) se recoltează toamna când ajung la maturitatea fiziologică. Se păstrează în pungi de hârtie. Rădăcinile (*Urticae radix*) se recoltează toamna târziu prin smulgere sau cu sapa. Se spală de pământ, se taie părțile aeriene și se îndepărtează. Se usucă la soare. Uscarea artificială, la 50-60°C.[56, 66]

IV. REȚETE UTILIZATE ÎN FITOTERAPIA AFECȚIUNILOR DERMATOLOGICE

Fiind foarte variate ca forme de manifestare, tratamentul afecțiunilor dermatologice presupune competență din partea medicului și răbdare din partea pacientului pentru a se

obține vindecarea. Modul de preparare si aplicare (vezi pag. 98)

Vom prezenta în continuare o parte din rețetele utilizate în tratamentul fitoterapeutic al celor mai frecvente afecțiuni dermatologice (acneea, alopecia seboreică, eczema, urticaria, efelidele/pistruii).

ACNEEA

Rădăcină de Brusture (Radix Bardanae)

Decoct din 3 linguri la 1 l apă; întreaga cantitate se bea într-o zi.[10, 14, 30, 52]

Mască facială: două linguri pământ medicinal (lut, argilă); o lingură ulei din rădăcină de brusture; apă fierbinte. Se încălzește uleiul din rădăcină de brusture la bain marie, și se amestecă argila până când rezultă o pastă vâscoasă, apoi se adaugă apă fierbinte până pasta se transformă într-o cremă ce poate fi întinsă. Se amestecă încet, având grijă ca aceasta să nu devină prea lichidă. Maska se recomandă tenului cu impurități și acneic. Are efect calmant, antiinflamator, curativ și purificator.[14, 45, 66]

Apă de față: trei linguri rase rădăcină de brusture;

150 g apă distilată;

50 g apă de hamamelis;

1/2 linguriță miere de albine;

o linguriță tinctură de rădăcină de brusture.

Părțile vegetale uscate se pun într-un castron de porțelan și se umectează cu apă distilată. Se acoperă și se lasă să stea peste noapte. Ziua următoare, se filtrează lichidul brun-auriu și se storc bine rădăcinile. Se încălzește apa de hamamelis și se dizolvă în ea mierea de albine. Se amestecă ambele lichide, se adaugă tinctura de brusture și se toarnă în sticlă de culoare închisă. Se recomandă mai ales tenului cu impurități și acneic.[56, 66]

Buberic (Scrophularia nodosa)

alifie, pregătită din pulbere rizom, rădăcină și unt proaspăt. Se amestecă până devine o pastă omogenă. Se aplică local.

decoct, din 2 linguri (30 g) pulbere plantă, inclusiv, semințele la 1/2 l apă.

Se fierbe 10-15 minute la foc domol. Se strecoară. Se masează, se aplică cata-plasme

pe răni și zonele tegumentare cu diferite afecțiuni.[56]

Cicoare, rădăcini și partea aeriană (Radix et Herba Cichorii).

Spălături locale și cataplasme cu infuzie preparată din 40 g plantă la 1 litru apă.[10, 24, 30, 52]

Fumărița (Fumaria officinalis)

Infuzie, din 1 lingură plantă uscată mărunțită la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se strecoară; se bea în cursul unei zile prin înghițituri rare.[10, 30, 45]

Flori de Gălbenele (Flores Calendulae)

Infuzie, din 20-30 grame la un litru de apă, cu care se fac spălături ale feței (sau a altor regiuni afectate).

Cataplasme locale cu infuzie preparată în același mod.

Tinctură, preparată din 20 g flori, macerate timp de 8 zile în 100 ml alcool de 70°. Se aplică pe locurile lezate comprese cu 10 ml tinctură diluată în 100 ml apă fiartă și răcită.[10, 30, 52, 55, 56]

Conuri de Hamei (Strobuli Lupuli)

Infuzie, din 2 linguri conuri mărunțite la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute, se strecoară, se aplică comprese locale.[10, 30, 56]

Orz (Hordeum vulgare)

Uz intern. 1. Pentru tratarea acneei, eczemelor și ca tonic general: orz încoțit se mănâncă 1-2 linguri pe zi. Pentru a obține orz încoțit se pun boabele pe o farfurie și se îmbibă cu apă. Se țin 1-2 zile în bucătărie. Tot pentru tratarea acestor boli în terapia populară se mai folosesc sucul de orz verde și pudra de orz verde. Dozele de tratament:

a) suc de orz verde, 50 ml diluat cu apă, suc de mere sau suc natural din alte fructe; o doză se ia dimineața și alta seara, întotdeauna cu 30 minute înainte de masă;

b) macerat, din 1 linguriță pudră orz verde la 100 ml de apă rece. Se lasă 2-3 ore. Se strecoară. Se bea cu 30 minute înainte de masă. Se poate consuma și nestrecurat.

În cazul unor evoluții deosebite ale bolilor menționate doza se administrează mai des: se iau 3 doze pe zi (dimineața, prânz, seara) de suc sau macerat. Sucul din orz se obține din

plante imediat recoltate. Se curăță de impurități, verificându-se fir cu fir, se spală și se introduc în storcător. Pentru un rezultat mai bun, orzul se trece mai întâi prin mașina de tocat, apoi se introduce în storcător. Pasta rămasă se pune

într-un borcan, se toarnă apă rece cu puțin peste nivelul ei și se pune în frigider. Dimineața următoare se introduce în storcător și sucul obținut se bea fără a mai fi diluat (rețeta este folosită în familia profesor Bădoi Radu, din satul Olteni, județul

Prahova).[56]

Uz extern. 1. Utilizat în alopecie, acnee, pistrui, eczeme: cataplasme, cu făină de orz umectată cu apă caldă. Se aplică local pentru 1-3 ore.[10, 56]

Pătlăgele roșii (*Lycopersicon esculentum*)

a) tamponarea pielii feței de mai multe ori pe zi cu felii de roșii proaspete, bine coapte; procedura se face zilnic, 3-4 săptămâni;

b) tamponarea pielii cu o felie de roșie, iar a doua zi cu frunze de măcriș strivite; după o jumătate de oră se spală cu apă rece.[4, 9, 30, 55]

Plop negru (*Populus nigra*)

Infuzie, din 1 linguriță muguri peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se aplică comprese.[14, 30, 71]

Portocal

Mască de portocală: sucul unei jumătăți de portocală se amestecă cu 20 de picături vitamina F și caolin.[14, 30, 56, 71]

Rădăcini de Săpunăriță sau de Ipcărige (*Radix Saponariae vel Radix Gypsophillae*).

Decoct, preparat din 2 linguri de rădăcini la 1/2 l apă; se fac spălături, după care se continuă cu aplicarea de comprese locale cu tifon îmbibat în același decoct.[10, 14, 71]

Flori de Soc (*Flores Sambuci*)

Infuzie, preparată din 40 g flori la 1 litru apă, cu care se fac spălături sau se aplică local cataplasme.[10, 56]

Trei frați pătați (*Herba Violae tricoloris*)

Infuzie, dintr-o lingură plantă la o cană cu apă; se prepară și se administrează 3-4

căni pe zi.

Infuzie concentrată, pregătită din 4 linguri plantă la o cană cu apă, din care se poate lua câte o lingură la 3 ore.[9, 10, 14, 52, 55, 71]

Sunt recomandate, de asemenea și următoarele formule:

Rp/. Măceșe (Fructus Cynosbati) 30 g

Frunze de Nuc (Folium Juglandis) 20 g

Frunze de urzică (Folium Urticae) 30 g

Trei frați pătați (Herba Violae Tricoloris) 20 g

M.f. species .

D. S. intern: infuzie, din 3 linguri amestec plante la 1 litru apă; se bea într-o zi toată cantitatea.[10, 14]

În tratamentul acneei feței și spatelui se poate aplica seara următoarea soluție pe bază de uleiuri volatile [13, 35]:

Rp/.Ulei de lavandă 1 g

Ulei de origan 1 g

Ulei de cimbru 1 g

Ulei de migdale ad 125,00 ml

D.S.extern

Pe cale internă în tratarea acneei se poate administra un ceai cu următoarea formulă:

Rp/. Rădăcină de brusture (Bardanae radix)

Sunătoare (Hyperia herba)

Trei frați pătați (Violae tricoloris herba)

Frunze de mesteacăn (Betulae folium)

Flori de mușetel (Chammomillae flos)

Ciuboțica cucului-flori (Primulae flos)

Flori de tei (Tiliae flos)

D.S. intern

Se prepară infuzia 6/200 și se administrează 3-4 pahare / zi.[35]

Din punct de vedere alimentar, se recomandă un regim vegetarian, bazat pe: salată preparată din Untișor, din Salată verde, din frunze de Păpădie (înainte de formarea tulpinii florifere), Varză albă, Napi, Tomate sau salată de Sfeclă roșie.

Industria noastră farmaceutică prepară câteva produse din plante, indicate în

tratamentul acneei, precum : Romazulanul, Vitamina A, Podofilina.[10].

ALOPECIE (CHELIE)

Ardei (Capsicum annuum)

Pentru combaterea alopeciei (cheliei): tinctura de A. iute este folosită la masajul firelor de păr, determinând tonifierea rădăcinii. Efectul revulsiv activează circulația sanguină. Freccii, 1-2 pe săptămână.[10, 11, 13, 14, 30]

Coadă-șoricelului

Suc de coada-șoricelului se amestecă cu ulei de măsline în proporție de 1:10 și se masează rădăcina firului de păr.[10, 14, 54, 56, 62, 66, 71]

Hamei (Strobili lupuli)

Se infuzează 10 g conuri de hamei la 1 pahar de apă, o jumătate de oră. Se spală părul, se clătește.[10, 56]

Levănțică (Lavandula angustifolia)

Pentru combaterea căderii părului: tinctură, obținută ca mai sus, prin macerare, se aplică la rădăcina firului de păr prin tamponări cu vată și frecționare ușoară.[14, 56, 71]

Măslin (Olea europaea)

Contra căderii părului: frecționarea pielii capului cu ulei de măsline, timp de zece zile. Procedul se aplică seara. În timpul nopții capul se acoperă cu o basma, un fes.[5, 10, 14, 54, 56, 71]

Obligeana (Acorus calamus)

Pentru tratarea calvițiilor (cheliei) parțiale:

a)Infuzie, din 4 linguri pulbere rizom peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 20-25 minute. Se strecoară. Se aplică 2-3 cataplasme pe zi cu o pânză umezită în soluția obținută din infuzie.[10, 56]

b)Decoct din o lingură rizom la un pahar de apă. Se masează pielea capului.[10, 14, 56, 71].

Orz (*Hordeum vulgare*)

Uz extern. 1. Utilizat în alopecie, acnee, pistrui, eczeme: cataplasme, cu făină de 0. Umectată cu apă caldă. Se aplică local pentru 1-3 ore.[56]

Rostopasca (*Chelidonium majus*)

Pentru combaterea cheliei:

a) alifie obținută din 6 g suc plantă, săpun alb și unguent camforat. După tunderea părului, se spală bine capul cu săpun și apă caldă. Se aplică pe tot capul, 6-8 minute, compresă cu decoct din frunze, apoi se aplică alifia și se fricționează bine.[10, 56]

b) cataplasme, cu făină de rizom umezit în puțină apă.[10, 14, 56]

Salvie (*Salvia officinalis*)

Pentru îngrijirea părului, împiedicarea căderii și întărirea rădăcinii lui:

a) tinctură, din frunze uscate, în proporție de 1/10 alcool 60-70°. Se lasă la macerat 10-15 zile. În acest timp sticla se agită de 2-3 ori pe zi. Se strecoară. Se păstrează în sticle închise la culoare și acoperite cu dop. Se fac frecții pe pielea capului;[10, 19, 56]

b) infuzie, din 5% frunze în apă clocotită. Se fac frecții și se aplică comprese.[10, 14, 19, 30, 56, 71]

Sunătoare (*Hypericum perforatum*)

Tinctură din 10 g plantă la 100 ml alcool 70%. Tinctura trebuie să stea bine închisă și la căldură -de preferat la soare- minimum 4-6 săptămâni înainte ca

ea să fie strecurată și filtrată. Se masează rădăcina părului. [10, 14, 19, 56, 73].

O formulă complexă pentru combaterea alopeciei este următoarea :

Rp/. Frunze de Mesteacăn (*Folium Betulae*) 30 g

Rădăcină de Urzică (*Radix Urticae*) 20 g

Rădăcină de Brusture (*Radix Bardanae*) 30 g

Rădăcină de Iarbă mare (*Radix Inulae*) 20 g

M.f. species

Se prepară un decoct (15 minute) din 3 linguri amestec de plante la 1/2 l apă. După

răcire se adaugă 15 g tinctură de Ardei iute (Tinctura Capsici) preparată din 10 g Ardei iute uscat, la 100 ml alcool de 70°. Din acest amestec stimulant al regenerării părului, se utilizează 10-15 ml pentru o fricțiune locală, care se va repeta de 2 ori pe zi. Se vor proteja ochii, amestecul fiind destul de iritant ocular.[10, 14, 35, 73].

De asemenea sunt utilizate cu eficiență și următoarele preparate:

Rp/. Sovârf (Herba Origani);

Lavandă (Flores Lavandulae);

Stânjenel (Riz. Iridis);

Urzică (Radix Urticae);

Brusture (Radix Bardanae);

Muguri de plop (Gemmae Populi);

Sulfină (Flores Mileloti);

Mesteacăn (Folium Betulae);

Mușețel (Flores Chamomillae).

părți egale

D.S. extern.

Decoct din 4 linguri amestec plante la 1 litru de apă. Se masează zilnic pielea capului timp de trei săptămâni. Se face pauză o săptămână și se repetă tratamentul de 3-4 ori.[10]

Rp/. Scoarță de salcie (Cortex salicis)

Rădăcină de brusture (Radix bardanae)

în părți egale

Se infuzează 4 linguri amestec la 1 l de apă fierbinte, timp de 3-4 ore. Se spală pe cap de trei ori pe săptămână.[10, 17, 52, 71]

Rp/. Rizom de obligeană (Rhizoma calami)

Rădăcină de brusture (Radix bardanae)

în părți egale

Se fierb 6 linguri amestec timp de 10-15 minute într-un litru de apă și se lasă 4 ore la infuzat. Se spală pe cap de trei ori pe săptămână.[10, 14, 73]

Rp/. Rizom de obligeană (Rhizom calami) 20 g

Rădăcină de brusture (Radix bardanae) 20 g

Flori de gălbenele (Flores calendulae) 10 g

Conuri de hamei (Strobili lupuli) 15 g

Amestecul este infuzat în 1 l apă fierbinte timp de 2 ore. Se tamponează rădăcina firului de păr seara înainte de culcare.[10, 14]

Rp/. Semințe de ricin

Alcool

DS. extern în părți egale

Se tamponează rădăcina firului de păr cu amestecul de mai sus, o dată pe săptămână, timp de 1-2 luni, cu jumătate de oră înainte de spălarea părului. [73]

Rp/. Ceapă-suc (*Allium cepa*)

4 părți

Coniac

1 parte

Rădăcină de brusture-decoct (*Radix bardanae*)

6 părți

Se masează rădăcina părului cu amestecul de mai sus, o dată pe săptămână cu 2 ore înainte de spălarea părului. Se acoperă capul cu un prosop.[36, 72].

Rp/. Suc de ceapă

Ulei de ricin

1 gălbenuș

DS. extern în părți egale

Se amestecă, se formează o emulsie și se masează rădăcina părului cu 45 de minute înainte de spălarea părului. Se acoperă capul cu o pungă de celofan și se înfășoară într-un prosop gros. După 45 de minute se spală și se piaptăna cu atenție. Se repetă periodic.[72].

ECZEMA

Pentru uz intern se recomandă în special plante cu acțiune calmantă și diuretică, iar pentru uz extern, specii de plante cu acțiune antiseptică, cicatrizantă și emolientă.

Se recomandă preparate din :

Afin (*Vaccinium myrtillus*)

Decoct din 1 linguriță de fructe uscate la o cană (200 ml) cu apă. Se fierbe 5 minute la

foc domol, se lasă la răcit 15-20 de minute, se strecoară, apoi se aplică cataplasme pe locul afectat folosindu-se un pansament steril.[10, 14, 55, 56, 71]

Rădăcină de Brusture (Radix Bardanae)

a) decoct, din 25 g pulbere rădăcină la 1 l de apă sau 30 g rădăcină tăiată mărunt. Se fierbe 20 minute. Se lasă apoi acoperit 15-20 minute. Se strecoară. Se aplică spălături locale, folosindu-se un tampon de vată;

alifie, pregătită din o jumătate de pahar suc de frunze obținut la mixer și o jumătate pahar ulei sau alt unguent. Se amestecă bine. Se aplică unguente locale.

c) cataplasme, cu suc obținut prin stoarcerea rădăcinilor proaspete (mai ales cele recoltate primăvara).[10, 18, 56]

Cătină albă (Hippophae rhamnoides)

Unguent în proporție de 3 : 5% (ulei de cătină : bază de unguent). Baza de unguent poate fi: grăsime de porc, spermatet, cremă pentru copii. Dacă uleiul de cătină depășește 5% unguentul este iritant. Se amestecă și se administrează pe piele de 2 ori pe zi.

Intern, se administrează 2-3 ml pe zi.[71]

Coadă-șoricelului (Achillea millefolium)

Infuzie, din 2-3 linguri peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 20-30 minute. Se strecoară. Se aplică comprese locale sau se fac băi locale folosindu-se un tampon cu vată.[10, 14, 30, 56, 62, 66, 71]

Crin alb (Lilium candidum)

Cataplasme cu bulb copt sau fiert aplicate pe zona afectată; se banda-jează.[52, 56]

Lăsnicior (Solanum dulcamara)

Decoct, din 2 lingurițe pulbere de plantă la 200 ml apă. Se fierbe 2 minute. Se strecoară. Se fac spălături locale, se aplică compresă cu pansament steril pentru dermatoze. [10, 14, 71, 72]

Păpădia (Radix, Folium et Herba Taraxaci).

Decoct scurt (5 minute) preparat din 4 linguri plantă la 1 litru apă; se beau 3-4 căni pe

zi.[10, 14, 17, 56, 68]

Pin (Pinus sylvestris)

a) decoct, din 500-1 500 g frunze proaspete și 3 l de apă. Se acoperă vasul și se fierbe 30 minute. Se strecoară și se toarnă în apa de baie, la temperatura la 36-37° C. Baia durează 10-15 minute. Cură de 20 de băi.

b) gudroanele obținute prin distilarea uscată a lemnului și rădăcinilor (conțin acizi organici, hidrocarburi, gaicol, creozol, crezoli) sunt utilizate în fitoterapia externă: alifie, pregătită din gudron, sulf, untură râncedă. Amestecul se încălzește

ușor pe baia de apă pentru omogenizare. Se unge partea afectată.

c) infuzie, din 1 lingură muguri P. la o cană cu apă. Se fierbe 5 minute. Se lasă acoperită 15 minute pentru răcire. Se strecoară. Se fac băi locale.[56]

Plop negru (Populus nigra)

Infuzie, din 20 g muguri pisați la 1 l de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se pun comprese pe locul afectat, de mai multe ori pe zi.[14, 71]

Portocal (Citrus aurantium)

Se fac tamponări locale cu suc obținut prin stoarcerea unei portocale.[14, 55 56]

Stirigoaie (Veratrum album)

a) decoct concentrat din rizom și rădăcini, tăiate mărunt, la 1/2 apă. Se fierbe 15-20 minute la foc moderat. Se lasă acoperit 2 zile. Se strecoară. Cu soluția obținută se ung zonele afectate;

b) decoct, din 1 linguriță părți aeriene și rădăcină la 200 ml apă. După 2 zile de la preparare, se badijonează eczema cu decoct. [10]

Sunătoare (Hypericum perforatum)

Ulei de S. pregătit din plămădirea la soare sau pe cuptor a florilor în ulei. Se lasă 5-6 zile. Cu acest produs se unge locul afectat.[10, 14, 30, 56, 66, 71]

Trei frați pătați (Herba Violae tricoloris) cu acțiune diuretică și antialergică.

Infuzie din 3 linguri plantă la 1 litru apă; întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.

Infuzie concentrată, preparată din 4 linguri plantă la o cană cu apă; se beau câte 2 linguri la 3 ore.[9, 10, 14, 30, 55, 56]

Rădăcini de Tătăneasă (Radix Symphyti)

Decoct concentrat, preparat din 4-5 linguri rădăcină la 1 litru apă, cu care se fac spălături locale, sau se aplică sub formă de cataplasme pe zona afectată.

Rezultate bune se obțin și cu următoarele preparate, rezultate din amestecuri de plante, care grăbesc procesul de vindecare :

Rp/. Flori de Arnică (Flores Arnicae) 10g

Flori de Mușețel (Flores Chamomillae) 20 g

Flori de Levănțică (Flores Lavandulae) 10g

Frunze de Nuc (Folium Juglandis) 30g

Frunze de Mentă (Folium Menthae) 10 g

Coaje de. Stejar (Cortex Quercus) 20g

M.f. species

D.s. extern.

Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la o cană cu apă cu care se aplică comprese locale.[10]

Rp/. Flori de Mușețel (Flores Chamomillae) 40 g

Flori de Coada șoricelului (Flores Millefolii) 10 g

Flori de Tei (Flores.Tiliae) 30 g

Flori de Soc (Flores Sambuci) 20 g

M.f. species

D.S. intern.

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale.[10, 14, 71]

Rp/. Trei frați pătați (Violae tricoloris herba)

Rădăcină de brusture (Radix bardanae)

Frunze de nuc (Folium Juglans) aa 25,0 g

M.f. species

D.S. intern: Infuzie din 2 lingurițe amestec la 1 pahar de apă. Se consumă în timpul unei zile.[14].

Rp/. Frunze de rosmarin (Folium Rosmarini)

Frunze de levănțică (Folium Lavandulae)

Cimbru (Herba Thymi)

Flori de mușețel (Flores Chamomillae) aa 30,0 g

M.f. species

D.S. extern. Se fierb 15 minute, 3 linguri amestec în jumătate lingură apă. Se înmoaie în decoct un șervețel din tifon, se stoarce și se masează eczema.[14].

În tratamentul eczemelor uscate se poate administra următorul preparat:

Rp/.Băz-flori (Sambucus Ebulus-Flores) 10 g

Trei frați pătați (Viola tricolor herba) 30 g

Păpădie (Taraxacum officinalis-herba) 20 g

Brusture-rădăcină (Arctium lappa-radix) 20 g

Cicoare-rădăcină (Cichorium intybus-radix) 20 g

Se fierbe 5 minute o lingură de amestec la o cană de apă.

D.S. intern, 2-3 căni pe zi, până la ameliorare.[10]

Regimul alimentar recomandat este cel vegetarian, din care, preferabil să nu lipsească: morcovii, sparanghelul, varza albă, napii, sfeclă roșie, ridichiile negre, salata de frunze de Păpădie, strugurii, portocalele.

Dintre preparatele farmaceutice menționate în Farmacopeea română, se recomandă unguentele cu Balsam de Peru, cu Ichtiol, cu tanin (în special în formele predominant exsudative) și Podofilină (în special în formele uscate).[10, 74]

URTICARIA

Ardei (Capsicum annuum)

Comprese, cu tinctură de ardei.[7, 10, 14, 56, 57]

Cartof (Solanum tuberosum)

Pudră din făină de tuberculi. Se presară local.[56, 71, 72]

Castravete (*Cucumis sativus*)

Cataplasme locale cu felii de C. Ameliorează și vindecă.[52, 56, 72]

Cătină albă (*Hippophae rhamnoides*)

Infuzie din 2 linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 30 de minute. Se bea fracționat în cursul unei zile.[10, 14]

Izmă bună (*Menthae piperitae*)

a) băi, preparate din 200 g frunze uscate la 3 l de apă clocotită; se lasă vasul acoperit timp de 15-20 minute, se strecoară, iar lichidul rezultat se amestecă cu apă caldă; se lasă 15-20 minute; temperatura apei din cadă trebuie să fie de 37 grade C.

b) pruritul pielii provocat de urticarie se poate calma cu o fricțiune preparată din 5 g ulei volatil de mentă, dizolvat în 95 g alcool concentrat.[10, 14, 56, 66, 71]

Păpădie (*Taraxacum officinale*)

a) cură făcută primăvara cu salată din frunze tinere de păpădie;

b) suc de rădăcină recoltată toamna, 1-2 linguri pe zi diluate cu apă;

c) tinctură, din rădăcină câte 15-20 picături, de 2-3 ori pe zi, diluate cu o ceașcă cu apă. [17, 37, 56, 68]

Pătlagină mare (*Plantago major*)

a) infuzie, din 2 linguri pulbere frunze sau frunze uscate mărunțite peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se strecoară. Se spală zona afectată folosind un tampon de vată;

b) infuzie, din 100 g frunze uscate, mărunțite, peste care se toarnă 3 l de apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute. Se strecoară și apoi se toarnă în apa de baie din cadă, care trebuie să aibă 37°C. Se stă în baie 15-20 minute;[56, 66]

c) unguent, preparat din 51 g extract plantă, 5 g lanolină, 10 g vaselină. Se amestecă bine până la omogenizare. Se ung zonele afectate.[66]

Pătlăgele roșii (*Lycopersicon esculentum*)

Dimineața se consumă câte 2-3 roșii proaspete.[10, 14, 40, 56]

Trei frați pătați (*Viola tricoloris herba*)

Infuzie 1% sau macerat la rece 1-3%, administrându-se 2-3 ceaiuri pe zi, sau o

linguriță de plantă mărunțită la 200 ml de apă clocotită, din care se beau trei ceaiuri pe zi.[10, 14, 47, 48, 56]

Urzică (*Urtica dioica*)

Infuzie din 3-4 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă (200 ml) clocotită. Se lasă acoperită 20-30 de minute, se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică cataplasme.[10, 14, 56, 71]

În tratamentul urticariei, de mare eficiență sunt și următoarele rețete:

Rp/. Trei frați pătați (*Violae tricoloris herba*)

Rădăcină de brusture (*Radix Bardanae*)

Frunze de nuc (*Folium Juglandis*) aa 25,0

M.f.species

D.S. intern.

Infuzie preparată din 2 linguri amestec la 1 pahar de apă. Se consumă în timpul unei zile.[72].

Rp/. Hamei (*Strobuli lupuli*)

Frunze de Roiniță (*Folium Melissae*)

Rădăcini de Valeriană (*Radix Valerianae*) aa 20,0

M.f. species

D.s. intern.

Infuzie din 1 lingură amestec la 1 pahar de apă. Se consumă în timpul unei zile.[72].

Rp/. Frunze de Nuc (*Folium Juglandis*) 10,0g

Flori de Tei (*Flores Tiliae*) 50,0g

M.f. species.

D.S. intern.

Infuzie din 2 lingurițe amestec la un pahar de apă. Se administrează câte 1-2 doze / zi. [72].

Rp/. Frunze de urzică (*Folium Urticae urens*)

Coadă calului (*Herba Equiseti*)

Turiță mare (*Herba Agrimoniae*) aa 60,0

Frunze de pătlagină (Folium Plantaginis)

M.f. species.

D.S. intern.

Se fierb 5 minute, 2 linguri amestec în jumătate litru apă. Se administrează câte jumătate de pahar de 4 x/zi înainte de mese, pe parcursul a câtorva săptămâni.[10, 14]

Rp/. Iarbă de dentiță (Bidens Tripartita) 10 g

Frunze de nuc (Folium Juglans) 5 g

Trei frați pătați (Viola Tricoloris Herba) 20 g

Rădăcină de brusture (Radix Bardanae) 15 g

Urzică (Urtica dioica) 10 g

Flori de coada șoricelului (Millefolii flos) 10 g

Frunze de scoruș (Sorbus aucupariae folium) 10 g

Frunze de zmeur (Rubii idaei folium) 15 g

M.f. species.

D.S. intern. 20 g amestec se fierbe 10 minute în 1 litru apă la foc mic. Se bea câte un pahar mic (30 g), din oră în oră. Copiilor se dă câte o lingură.

Nu se consumă carne, pește, ouă, lapte, bere, vin.[52, 56, 71].

PISTRUI (EFELIDE)

Castravete (Cucumis sativus)

a) Pentru combaterea pistruiilor, tonifierea, și catifelarea tenului: mască cu suc de castraveți.

b) Infuzie din coajă de castravete de două ori pe zi.

Loțiune de castraveți

O parte de castraveți proaspeți rași prin răzătoare mărunță, se amestecă cu o parte de palincă de calitate și se macerează 2 săptămâni, apoi se filtrează și se închide ermetic. Cu preparatul obținut se tamponează fața în fiecare seară până la dispariția pistruiilor.[52, 56, 71].

Ceapa (Allium cepa)

Suc de ceapă aplicat local de 4 ori pe zi timp de 6-7 zile.

Ceapă proaspăt tăiată, se tamponează fața.[36, 52, 56, 72].

Leuștean (*Lecvisticum officinale* Koch)

a) Decoct din o linguriță rădăcini și frunze bine mărunțite. Se toarnă un pahar de apă, se macerează o oră și se fierbe 10 minute. Se filtrează rece. Se tamponează fața și locurile pigmentate de 2 ori pe zi, timp de două săptămâni.

b) Comprese din o lingură rădăcină mărunțită, la 400 ml apă fierbinte; se filtrează; se mențin 30-40 minute de 3-4 ori pe zi.[72].

Lămâi (*Citrus limon*)

a) Sucul de la o lămâie amestecat cu un decoct concentrat de rădăcină de pătrunjel, preparat cu care se tamponează fața dimineața și seara.

b) 1 linguriță suc de lămâie

2 lingurițe smântână.

Se aplică sub formă de mască timp de 15-20 minute, apoi se spală fața cu apă caldă.
[10, 14, 56]

c) suc de lămâie 3 linguri

drojdie de bere 20 g

tărâțe de grâu 1 lingură

Mască aplicată pe față dimineața și seara timp de 15-20 minute.[11, 72]

Păpădia (*Taraxacum officinale*)

a) Infuzie preparată din 30 g flori la 1 l apă. Se loționează fața dimineața și seara.

b) Sucul lăptos de păpădie, se tamponează fața.

c) decoct din 2 linguri de păpădie, se fierbe 15 minute în 3 ml apă. Se filtrează și se tamponează fața și mâinile dimineața și seara.[37, 72].

Pătrunjel (*Petroselinum crispum*)

Pentru curățirea tenului și ca remediu contra pistruiilor:

a) suc de frunze, se aplică pe față seara menținându-se peste noapte; dimineața se spală cu apă caldă;

b) infuzie, din 2-3 lingurițe frunze uscate sau mai multe frunze proaspete tocate mărunt, la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperit 20-25 minute. Se strecoară. Se spală fața cu apă și săpun, apoi se aplică pe față soluția obținută prin infuzie;

c) decoct, din o mână frunze P. la 1/2 l de apă. Se fierbe 15 minute. Se strecoară. Se spală fața dimineața și seara timp de 7 zile.

d) comprese fierbinți din decoct concentrat de rădăcini și frunze.[14, 72].

Migdal amar (*Amygdalus communis*)

Decoct din rădăcină de migdale amare sub formă de loțiune sau unguent. Se aplică pe față în fiecare seară.[48, 56, 72]

V. REȚETE UTILIZATE ÎN TERAPIA COSMETICĂ

Datorită compoziției chimice atât de complexe, numeroase plante medicinale sunt utilizate și în cosmetică, fie ca atare, fie în combinație cu alte produse naturale, sub formă de loțiuni, creme, șampoane etc. Sub această formă se folosesc în cosmetica feței, ochilor, mâinilor sau pentru menținerea tonusului capilar.

Modul de preparare și aplicare al plantelor în scopuri terapeutice și cosmetice s-ar putea rezuma la următoarele :

- infuzii sau decocturi, care se aplică fie ca loțiuni, fie sub formă de comprese pe unele zone, timp de 10-15 minute;

- băi de aburi cu preparate din plante care se prepară prin infuzarea plantelor fie într-un lighean, fie într-un vas mai mare. Se acoperă capul și fața cu un prosop, astfel încât vaporii care au antrenat unele uleiuri volatile din plante să vină în contact direct cu tegumentele sau mucoasele; .

- măști din plante fin pulverizate, amestecate cu amidon, cu miere sau cu gălbenuș de ou.

Chiar dacă sunt administrate extern, plantele folosite în cosmetică trebuie să fie de aceeași bună calitate cu cele folosite în administrarea internă.

Cosmetica feței

În cosmetica feței, pentru tenurile uscate se recomandă plante activatoare ale circulației periferice sau cu acțiune emolientă.

Dintre acestea menționez următoarele :

Arnica (Arnica montana)

Infuzie pentru curățarea pielii: 100 g tărate de grâu; 1-1/2 apă caldă; o sticlută cu tinctură de podbal de munte. Se umple un lighean cu apa caldă și se adaugă o mână de tărate de grâu, apoi se picură o linguriță de tinctură de podbal. Loțiunea se întrebuințează pentru ten uscat, aspru și sensibil. Are propărietăți rubefiante. Prin adăugarea apei, acestea formează substanțe mucilaginoase naturale.[41, 56, 66]

Mască pentru față: 2 linguri de extract uleios de podbal-de-munte; un gălbenuș de ou; o picătură de zeamă de lămâie. Uleiul, la temperatura camerei, se amestecă încet cu gălbenușul de ou, până când rezultă un amestec omogen, apoi se adaugă zeama de lămâie. Cu o pensulă mare se aplică crema pe față bine curățată. După o jumătate de oră, timp de acționare, se spală masca, sau împachetarea, cu multă apă caldă. Masca este folosită pentru ten uscat și obosit.[66]

Apă de față: apă de trandafiri 50 g

apă din petale de portocal 50 g

miere de albine (1/2 linguriță) 5 g

tinctură de podbal-de-munte 2 lingurițe

Amestecul de apă de trandafir și apă din petalele de portocal se încălzește încet într-un vas de porțelan termorezistent, după care se adaugă mierea de albine. Se lasă să se încălzească și se adaugă tinctura de podbal-de-munte. Lichidul se păstrează într-o sticlă de culoare închisă. Se umezește un tampon de vată în această apă și se șterg ușor față și gâtul. Apa de față este recomandată pentru ten uscat, obosit și sensibil.[19, 66]

Cremă nutritivă: lanolină anhidridă (o linguriță cu vîrf) 10 g

ceară albă 7 g

spermanțet 7 g

extract uleios de podbal-de-munte 20 g

ulei dulce de migdale 20 g

apă de trandafiri 40 g

ulei de trandafiri 2 picături

Primele trei ingrediente se topesc într-un vas de plastic înalt, la bain marie. Deîndată ce amestecul s-a limpezit, se adaugă extractul uleios de podbal-de-munte și uleiul de migdale,

apoi se încălzește până la temperatura de 60(C; se încălzește și apa de trandafiri într-un vas de porțelan până la temperatura de 60(C. Se ia amestecul uleios și se adaugă apa de trandafiri, amestecându-se cu mixerul. Când crema s-a răcit puțin se pune și uleiul parfumat și se amestecă la rece. Crema obținută se toarnă în cutie, se lasă un timp să stea descoperită și înainte de a închide capacul se mai amestecă o dată, pentru a elimina aerul rămas în cremă. Aplicată în strat subțire, această cremă poate fi folosită pentru ten uscat și aspru sau pentru ten îmbătrânit.[66]

Florile de Gălbenele (Flores Calendulae).

Ele activează circulația periferică, dacă se folosesc sub formă de loțiuni sau sub formă de comprese cu un tifon dublu. Se prepară o infuzie concentrată din 4 linguri flori la o cană cu apă. După 15 minute se filtrează și se aplică pe față.[17, 31, 55, 56, 66]

Ulei purificator: extract de gălbenele;

Tween 80 (1 1/2 linguriță);

ulei germe de grâu;

ulei parfumat.

Acest ulei hidrofil se prepară foarte ușor: se toarnă toate ingredientele într-o sticlă și se agită bine, apoi se poate adăuga, după preferințe, uleiul parfumat și

anume: 2 picături de ulei de mentă, sau 3 picături de ulei de roiniță. Uleiul parfumat se pune în cantitate foarte mică. Se recomandă pentru ten uscat și sensibil.[66]

Florile de Mușețel (Flores Charnomillae)

Infuzie concentrată, preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă. Se aplică pe față, sub formă de comprese calde.[10, 14, 19, 27, 52, 56, 68, 75]

Rădăcini de Nalbă Mare (Radix Altheae)

Extract apos, preparat la rece, din 3 linguri de rădăcini (tăiate în fragmente de cca 1 cm) peste care se pune o cană de apă fiartă și răcită. După 6 ore de extracție la temperatura camerei, se filtrează. Se poate adăuga și o linguriță

de miere. Se aplică sub formă de comprese.[14, 56, 66, 71]

Flori de Nalbă de cultură (Flores Malvae glabrae)

Sub formă de infuzie, preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese.

Pentru tenurile uscate, fitoterapia recomandă și următoarea formulă :

Rp/. Flori de Mușețel (Flores Chamomillae) 30 g

Flori de Levănțică (Flores Lavandulae) 10 g

Flori de Nalbă de cultură (Flores Malvae glabrae) 20 g

Flori de Salcâm (Flores Acaciae) 20 g

Flori de Iasomie (Flores Jasmini) 20 g

M.f. pulvis

Se macină, preferabil cu un mecanism electric, amestecul de flori în cantitățile indicate, până se obține o pulbere fină. Din trei linguri pulbere, o lingură amidon (preferabil din orez sau din grâu) sau un gălbenuș de ou și 1/4 pahar apă fiartă și răcită, se prepară o pastă care se aplică pe față; după 15 minute se spală fața cu infuzie de mușețel. Înainte de aplicarea acestei măști cosmetice se spală fața cu apă caldă și puțin săpun. Se aplică apoi o cremă, pe bază de lanolină hidratantă (recomandată pentru tenurile uscate). După 7 zile de tratament (o singură aplicație pe zi, seara) tenul își recapătă aspectul fin.[10]

Căpșuna (Fragaria moschata),

Se poate aplica ca atare (zdrobită) sau în amestec cu caimac sau smântână. Cu 3-4 căpșuni se masează obrazul, gâtul și decolteul, se lasă 15 minute apoi se spală. Din 2 căpșuni se prepară o mască cu o linguriță de caimac sau smântână.[2, 11, 14, 56]

Morcovul (Daucus carota)

Dă prospețime pielii și atenuează petele ce apar cu vârsta. Catifelează și vitaminizează pielea uscată din cauza intemperiilor. Se folosește ras - sucul

ca atare - sub formă de mască : la un gălbenuș de ou se adaugă 1 linguriță de suc proaspăt de morcovi și 20 de picături de ulei de măsline. După 30 de minute se îndepărtează cu apă caldă.[2, 56]

Pojarnița

Comprese cu frunze de pojarniță - au acțiune stimulatorie în regenerarea tenurilor uscate și îmbătrânite timpuriu.[66]

Struguri albi

Mască sub formă de fructe zdrobite bine și amestecate cu 3 lingurițe de suc de lămâie.
[56]

Lămâi (Citrus limon)

Mască în amestec cu miere de albine și uleiuri vegetale. Dă luminozitate și strălucire pielii, mai ales în cazul tenurilor cu tendință de ridare.[27, 56, 71]

Castravete (Cucumis sativus)

Pentru catifelarea tenului uscat:

- a) se aplică pe față suc de castravete în amestec cu ulei de migdale;
- b) se aplică pe față lapte crud (nefiert) în care se macerează felii de castraveți.

[56, 72]

Pentru tenurile grase, seboreice, se recomandă plante care conțin saponine, taninuri și uleiuri volatile cu acțiune antiseptică și calmantă. Dintre acestea, mai indicate sunt următoarele :

Frunze de Nuc (Folium Juglandis)

Infuzie, preparată din 4 linguri frunze la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese.[10, 14, 17, 56, 57, 71]

Florile de Podbal (Flores Farfarae)

Infuzie, din două linguri flori la un pahar cu apă (200 ml). Se aplică pe față, sub formă de comprese călduțe.[10, 42, 66]

Frunze de Salvie (Folium Salviae).

Infuzie preparată dintr-o lingură frunze la 100 ml apă. Se aplică pe față comprese, de două ori pe zi.[10, 42, 66, 71, 72]

Cimbrișor sau Cimbru de cultură (Herba Serpylli vel Herba Thymi).

Infuzie, dintr-o lingură plantă mărunțită la 100 ml apă. Se aplică sub formă de comprese pe față, din două în două zile, alternativ cu comprese cu celelalte plante recomandate.[14]

Rădăcină de Brusture (Radix Bardanae).

Decoct, din 2 linguri rădăcini mărunțite la o cană cu apă. Se aplică pe față sub formă de comprese.[10, 14, 56]

Rădăcină de Săpunăriță (Radix Saponariae)

Decoct, preparat dintr-o lingură rădăcini la o cană cu apă. Se aplică pe față sub formă de comprese, dimineața și seara.[10, 14, 56]

Conuri de Hamei (Strobuli Lupuli)

Infuzie, preparată din două linguri la o cană cu apă. După 15 minute de la infuzare se filtrează și se aplică pe față sub formă de comprese, o singură dată pe zi, preferabil seara.[11, 14, 66]

Izmă bună (Mentha piperita)

Infuzie, din 2 lingurițe frunze mărunțite (pulbere) la o cană (200 ml) cu apă fierbinte. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se strecoară. Se aplică loționări ale tenului.[11, 14, 66]

Lămâi (Citrus limon)

Mască din suc de lămâie la care se adaugă un albuș bătut. Strânge porii dilatați și elimină punctele negre.[7, 10, 11, 14, 56]

Pătlăgele roșii (Lycopersicon esculentum)

a) Pentru curățarea tenurilor grase: mască, cu fructe zdrobite. Se spală fața cu apă caldă. Se aplică pe ten fructe zdrobite pentru 20 minute. Se spală din nou cu apă caldă.

b) Pentru revitalizarea tenului: frecții cu suc proaspăt, seara se spală fața cu apă caldă, apoi se freacă cu o roșie tăiată în două. Se lasă așa până dimineața. Se spală cu apă caldă. Procedura se aplică de mai multe ori.[14, 56]

De asemenea, pentru tenurile seboreice, cu acnee bogată, se recomandă și următoarea formulă :

Rp/. Flori de Mușetel (Flores Chamomillae) 20g

Flori de Levănțică (Flores Lavandulae) 10g

Frunze de Salvie (Folium Salviae) 10g

Coadă racului (Herba Anserinae) 30g

Răchitan (Herba Salicariae) 30g

M.f. pulvis

Modul de preparare este același cu cel descris la „masca” pentru tenurile uscate, cu deosebirea că nu se întrebuițează și gălbenuș de ou. După îndepărtarea măștii cosmetice și spălarea feței cu apă caldă, se recomandă tamponări locale cu o soluție compusă din acid tartric și acid salicilic, câte 5 g și 100 ml alcool camforat.[10, 47]

Rozmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Cremă nutritivă:

Rp/. Spermanțet 2g

Ceară de albine 5g

Lanolină anhidridă 10g

Alcool cetilic 3g

Ulei din germeni de grâu 35g

Apă de trandafiri 40g

Ulei rozmarin 3 picături

Primele patru substanțe grase se topesc la bain marie. Se adaugă uleiul din germeni de grâu și se încălzește amestecul până la temperatura de 60°C. Într-un vas de porțelan termorezistent, se încălzește și apa de trandafiri, la aceeași temperatură. Se ia amestecul uleios de pe foc și se adaugă apa de trandafiri, amestecând încet cu mixerul. De îndată ce crema s-a răcit, se adaugă uleiul de rozmarin și se amestecă mai departe până când crema s-a răcit de tot. Se pune în borcănase pentru cremă și se mai amestecă încă o dată înainte de a pune capacul.

Datorită conținutului de vitamina E din uleiul de germeni de grâu și datorită uleiului de rozmarin ce stimulează circulația sangvină, această cremă nutritivă și venotonică poate fi utilizată pentru tenul gras, cu pori dilatați sau obosit. Aplicată în strat subțire, se folosește atât ziua cât și noaptea.[66]

Pentru tenurile iritate, înroșite, se recomandă plante cu acțiune vasoconstrictorie, emolientă și calmantă.

Flori de Mușețel (*Flores Chamomillae*) sau de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*)
Infuzie, din 1-2 linguri flori la 100 ml apă. Se aplică pe față comprese cu infuzie ținută la temperatura camerei, de două ori pe zi.[10, 11, 14, 27, 56, 66, 75]

Păpădia (*Herba Taraxaci*)

Decoct, din 2 linguri părți aeriene de plantă, mărunțite la o cană (200 ml) cu apă. Se fierbe 30 minute. Se strecoară. Se aplică comprese sau loționări cu soluția obținută.[10, 17, 37, 56, 68]

Muguri de Pin (Turiones Pini)

Infuzie, preparată din 2-3 linguri muguri la o cană cu apă; se aplică pe față sub formă de comprese sau de loțiune.[56]

Pentru tenurile palide se utilizează plante ale căror substanțe active stimulează circulația periferică.

Florile de Arnica (Flores Arnicae).

Un remediu tradițional românesc recomandă utilizarea plantei sub formă de infuzie, dintr-o lingură flori la o cană cu apă. Se aplică comprese locale pe obraji, evitând ochii (irită conjunctivele).[14, 41, 56, 66, 71]

Crinul (Iris germanica)

Petale și rădăcină din care se prepară infuzie; la 250 ml infuzie se adaugă 6 ml tinctură benzoe, obținându-se o apă de față indicată în îngrijirea tenului gras.[52, 56]

O altă variantă pentru tratarea acestui tip de ten este:

Rp/. Drojdie de bere 10g

Suc de lămâie 10g

Apă 30g

Talc 5g

Se lasă pe față, gât, timp de 15 minute, după care se îndepărtează cu infuzie de mușetel sau apă caldută.[11]

Castraveți – bine copti, curățați de coajă, se taie și se dau prin mașina de tocat. Lichidul se strecoară prin tifon. La 1 litru zeamă de castraveți se adaugă 250 ml alcool. Se lasă la macerat 48 de ore, apoi se filtrează și se toarnă în vase bine închise. Se păstrează la loc uscat și răcoros.[72]

Pentru tenul ridat se recomandă :

Flori de Mușețel (Flores Chamomillaes)

Infuzie preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă, cu care se aplică comprese locale.[10, 14, 66]

Flori de Podbal (Flores Farfarae)

Infuzie, preparată dintr-o lingură flori la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese, de două ori pe zi.[10, 56, 66, 71]

Rădăcină de Nalbă mare (Radix Althaeae)

Extract apos la rece (preparat conform procedurii descris la tratamentul tenurilor uscate) sau de infuzie de flori de Nalbă de cultură (Flores Malvae glabrae).[56, 66]

Măslin (Olea europaea)

Mască formată din 2 linguri făină de secară, frecate cu ulei de măsline și o fiolă lăptișor de matcă.[5, 10, 56]

Portocal (Citrus aurantium)

Pentru întreținerea tenului, se aplică pe față felii de portocală, timp de 15-20 minute. Previne formarea ridurilor, tonifică și catifelează pielea. Se pot aplica și pe gât, umeri. Tratarea tenului se face după demachiaj.[11, 14, 56]

Cartof (Solanum tuberosum)

Cataplasme, cu cartof proaspăt ras. Se țin 15 minute. Se înlătură și apoi se spală fața. [56, 71]

Castravete (Cucumis sativus)

Se aplică pe față felii de castravete proaspăt.[56, 71]

Cosmetica și igiena oculară

Plantele medicinale cu acțiuni antiseptică, emolientă, antiinflamatoare, sunt indicate atât în conjunctivite și blefarite, cât și în tratamentul „pleoapelor ridate”. Plantele se folosesc sub formă de infuzie, cu care se aplică comprese, spălături sau instilații locale, în acest din urmă caz adăugând infuziei câteva cristale de sare (pentru izotonizarea soluției). Subliniem importanța faptului, că plantele folosite în tratamentul afecțiunilor oculare trebuie să fie de cea mai bună calitate, recoltate preferabil din zone nepoluante, sau chiar din culturi. Apa cu care se prepară infuziile și decocturile se va fierbe în prealabil timp de 30 minute; la fel se va proceda și cu vesela în care se prepară soluțiile sau extractele apoase de uz oftalmic. Infuziile și decocturile se vor păstra în flacoane (sterilizate în prealabil) nu mai mult de 6-8 ore de la preparare.

Dintre plantele medicinale recomandate în igiena și cosmetica oculară, rețin în mod deosebit atenție următoarele :

Silurul (*Euphrasia rostkoviana*) numită popular și Floare de ochi, în special varietatea de munte, este mult folosită, atât în medicina tradițională cât și în cea modernă, în tratamentul afecțiunilor oculare și cu deosebire în conjunctivite și în blefarite. În cosmetica oculară se utilizează pentru îndepărtarea ridurilor, cearcănelor sau edemelor.

Sub aspectul compoziției chimice, în părțile aeriene superioare ale plantei recoltate în timpul înfloririi, s-au identificat până în prezent taninuri, substanțe amare, un ulei volatil, rezine, aucubina sau rhinantina (o substanță de natură glicozidică), alte glicoze (catalpol, ixorozid) și o substanță colorantă de culoare albastră.

Este interesantă constatarea că multe dintre recomandările empirice ale acestei plante în terapia afecțiunilor oculare au fost confirmate științific.

Silurul, este recomandat de fitoterapeuți sub formă de infuzie, preparată din 2 lingurițe plantă tăiată mărunt, la o cană cu apă; se lasă la fiert după infuzare încă două minute, după care se adaugă câteva cristale de sare (pentru izotonizare cu secreția lacrimală) și se filtrează prin tifon dublu, steril. Se utilizează atât pentru spălături oculare cât și pentru aplicare de comprese oculare. În paralel cu tratamentul extern, se recomandă și administrarea internă a 1-2 căni de infuzie, preparată din aceeași plantă, care se iau în timpul zilei.[10]

Tot pe bază de Silur se recomandă și următoarea formulă :

Rp/. Silur (*Herba Euphrasiae*) 45 g

Fructe de Fenicul (*Fructus Foeniculi*) 10 g

M.f. species

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Înainte de răcire se adaugă câteva cristale de sare. Se folosește pentru spălături oculare și pentru aplicarea de comprese oculare, atât în conjunctivite cât și în așa numitul „urcior” (Ulcus serpens corneae). [10]

Tot în cosmetica și igiena oculară se recomandă următoarele specii medicinale:

Florile de Albăstrele (Flores Cyani)

Infuzie, preparată din 2 lingurițe flori la o cană cu apă. Se utilizează sub formă, de comprese în tratamentul „pleoapelor ridate”, iar pentru proprietățile sale antiseptice și în blefarite sau în conjunctivite.[10, 12, 56, 57]

Florile de Muștel (Flores Chamomillae) au proprietăți calmante, dezinfectante și antiinflamatoare, datorită azulenelor și flavonelor pe care le conțin, substanțe care determină țesuturile histaminoformatoare să elibereze histamină în cantități extrem de mici și care produse în mod repetat, înlătură și stărire alergice (la praf, polen) acționând ca o desensibilizare specifică la un factor recunoscut alergizant.

Infuzie din 2 linguri la o cană cu apă; după 15 minute de la infuzare se filtrează. Se folosește pentru spălături și pentru comprese oculare.[6, 10, 14, 56, 71]

Crin alb (Lilium candidum)

Pentru tratarea durerilor de ochi: extracție, pregătită din tepale proaspete și apă. Tepalele se pun într-o sticlă, peste care se toarnă apă rece. Se acoperă bine și se lasă la macerat 8-10 zile. Se strecoară. Se aplică spălături locale folosindu-se un tampon cu vată.[10, 56]

Florile de Gălbenele (Flores Calendulae)

Se folosesc sub formă de tinctură, preparată prin macerarea a 20 g flori, timp de 8 zile, în 100 ml alcool de 60°; la 100 ml apă fiartă și răcită se adaugă 5-10 g de tinctură, cu care se aplică comprese locale. Au efecte calmante și antiseptice.[6, 10, 14, 17, 56]

Petalele de Trandafir (Flores Rosarium)

Indicate în special în starea denumită „ochi obosiți”. Se prepară o infuzie din 1-2

lingurițe petale la 100 ml apă, cu care se fac spălături oculare sau se aplică comprese locale.
[10, 56, 66, 71]

Flori de Tei (Flores Tiliae)

Indicate în special pentru diminuarea cearcănelor, administrate sub formă de infuzie, preparată din 4 lingurițe flori (fără bratee) la o cană cu apă. Se aplică de 2-3 ori pe zi comprese locale.[6, 10, 14, 56, 71, 72]

Frunze de Pătlagină (Folium Plantaginis) asociate în părți egale cu frunze de Nuc (Folium Juglandis).

Se prepară o infuzie din 2 linguri frunze la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese, de 2-3 ori pe zi, în blefarite și în conjunctivite.[10, 14, 56, 66]

Pătlagină mare (Plantago major)

Recomandată pentru igiena oculară: infuzie, din 2 linguri pulbere frunze sau frunze uscate mărunțite peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se strecoară. Se fac băi locale, folosind un tampon de vată.[66]

În aceleași afecțiuni se mai recomandă următoarea formulă :

Rp/. Turiță mare (Herba Agrimoniae) 40 g

Sulfină (Heiba Meliloti) 20 g

Flori de Coadă șoricelului (Flores Millefolii) 20 g

Flori de Gălbenele (Flores Calendulae) 20 g

M.f. species

Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la o cană cu apă ; după răcire, se aplică sub formă de spălături oculare sau de comprese.[10]

În conjunctivitele muco-purulente se recomandă următoarea formulă:

Rp/. Flori de Mușețel (Flores Chamomillae) 20 g

Flori de Coadă șoricelului (Flores Millefolii) 30 g

Flori de Gălbenele (Flores Calendulae) 20 g

Flori de Albăstrele (Flores Cyani) 10 g

Isop (Herba Hyssopi) 20 g

M.f. speiecs

Se prepară o infuzie dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se fac spălături oculare de două ori pe zi, alternativ cu aplicarea de comprese oculare.[10]

Cosmetica mâinilor

Când strângi mâna cuiva în semn de salut, obicei frecvent în „lumea civilizată”, plăcerea este de a întâlni o mână fină, catifelată. Ori, în zona noastră geografică, dar mai ales în zonele temperate, datorită circulației sanguine defectuoase datorită variațiilor temperaturii ambiante, mâinile se înroșesc și devin aspre. Pentru îmbunătățirea circulației, în astfel de cazuri, ca și în altele, se recomandă băi alternative, calde și reci, repetate de mai multe ori pe zi, cu făină de Muștar negru (Farina Sinapis) 250 g, la o cadă cu apă.[10]

Tot pentru „catifelarea mâinilor”, fitoterapia recomandă următoarea formulă:

Rp/. Rizomi de Stânjenel (Rhizoma Iridis) (fin pulverizați) 10 g

Făină de In (Farina Lini) 15 g

la care se adaugă

Miere 20 g

Talc 15 g

Săpun de toaletă (uscat și pulverizat) 40 g

Glicerină 20 g

M.f. unguentum

Amestecul de plante cu celelalte ingrediente din formulă se întinde pe mâini și se ține timp de 30-60 minute, după care se spală cu apă caldă.[10, 71]

Cartof (Solanum tuberosum)

Pentru albirea mâinilor: pastă, obținută prin fierberea a doi cartofi sănătoși, după care se sfărâmă foarte bine sau se dau prin mașina de tocat. Se adaugă o lingură de glicerină (glicerol) și suc de la o lămâie. Cu pasta obținută se ung mâinile.[14, 56, 71]

Lămâi (Citrus limon)

Pentru albirea pielii mâinilor și întărirea unghiilor casante: se freacă cu felii de lămâie. [10, 14, 52, 56]

Măslin (Olea europaea)

Pentru vindecarea crăpăturilor de pe mâini, buze, față : unguent, preparat din glicerină și ulei de măsline în părți egale. Se unge locul afectat.[5, 10, 56]

Pătlăgele roșii (Lycopersicon esculentum)

Pentru îngrijirea mâinilor: lapte nutritiv pregătit din 50 ml suc roșii, o linguriță glicerină, un vârf de cuțit sare. Se aplică pe mâini cu o ușoară masare. Se lasă cât mai mult. Procedura se poate face zilnic.[10, 56]

Tonice capilare (ale firului de păr)

Pentru accelerarea creșterii părului se recomandă perierea de 3-4 ori pe zi cu o perie aspră din păr natural (este contraindicată o perie din material plastic). Între perieri se recomandă aplicații locale de 2-3 ori pe zi cu o loțiune preparată din : nitrat de potasiu 0,50 g ; tinctură de Jaborandi 30 ml și alcool rectificat, până la 300 ml.[10]

Dar fitoterapia dispune și de numeroase alte rețete pentru creșterea părului. Utilizarea lor trebuie făcută cu multă răbdare, pe o perioadă mai îndelungată. Extractele din plante au rol de tonificare a „rădăcinii firului de păr” și de activare a circulației periferice în zona respectivă, prin aceasta contribuind la regenerarea firului de păr, evident fără a se aștepta rezultate spectaculoase, mai ales în cazul alopeciei extinse, sau în cazurile ereditare.

Ca în multe alte afecțiuni interne cât și externe, și în aceste cazuri măsurile preventive sunt de mare importanță.

În ceea ce privește fitoterapia se recomandă următoarele:

Rădăcină de Brusture (Radix Bardanae) sub formă de:

Decoct, preparat din 3 linguri rădăcini la 1/2 litru apă, care se fierbe timp de 30 minute. Se fac fricțiuni locale de 2 ori pe zi, dimineața și seara; se usucă părul fără să se clătească cu apă.[10, 14, 33, 52, 56, 66, 71]

Împachetare pentru păr degradat:

-1 lingură ulei din rădăcină de brusture;

-1 gălbenuș;

-zeama de la ½ lămâie.

Se amestecă încet uleiul cu gălbenușul, ca la maioneză. La sfârșit se adaugă zeama de lămâie. Se aplică această cremă pe părul spălat, încă ud și se masează bine pielea capului. Se acoperă cu un prosop din bumbac, pentru a menține căldura constantă, care va contribui la efectul împachetării. După cca. 30 de minute, se spală și se clătește cu un amestec de 1:1 oțet din fructe și apă. Se recomandă părului degradat, cu vârfuri aspre și pielii capului uscate, cu mătreață sau sensibilă și iritată.[66]

Loțiunări (fricționări) cu tinctură din rădăcină de Brusture, preparată din 20 g plantă la 100 ml alcool de 60°, macerată timp de 15 zile. După filtrare se fricționează pielea capului iar după aceea se face o frecție mai puternică

cu un prosop aspru. Trebuie însă atenționat bolnavul că în toate aceste operații (periaj, fricționări, masaje) nu cade decât părul bolnav, nu și cel sănătos.[52, 56, 66]

Apă de păr:

40g tinctură de rădăcină de brusture;

20g tinctură de urzici;

40g apă de hamamelis;

3 picături ulei de rozmarin.

Se amestecă tincturile și se dizolvă în ele uleiul de rozmarin. Se adaugă apa de hamamelis și se toarnă într-o sticlă de culoare închisă, după care se agită bine. Se folosește zilnic în cazul părului cu mătreață, gras sau sensibil. Se masează încet pielea capului cu această apă, picurând-o pe porțiuni. Această apă de păr are efect revigorant, curativ, regenerant, dezinfectant și elimină secrețiile excesive ale glandelor sebacee.[56, 66]

Extract uleios: 15 g rădăcină de brusture; 100 g ulei de măsline sau ulei din sâmburi de struguri. Bucățile de rădăcină de brusture se pun într-o sticlă de culoare închisă și se toarnă uleiul peste ele. Sticla închisă bine, se păstrează la căldură, timp de trei săptămâni. Se agită din când în când, apoi se filtrează uleiul și se păstrează într-o sticlă de culoare închisă. Se masează pielea capului, înainte de spălare, cu uleiul de brusture.[66]

Se mai recomandă :

Frunzele de Mesteacăn (Folium Betulae)

Infuzie, preparată din 2-3 linguri frunze la 1/2 l apă; cu cca 50 ml infuzie caldă se fricționează rădăcina părului, de 2-3 ori pe zi.[10, 14, 66]

Frunze de dafin (Laurus nobilis)

Decoct aplicat seara timp de 2-3 luni.[10]

Hamei (Humulus lupulus)

Pentru combaterea seboreei, mătreții și tonifierea părului: infuzie, din 10 grame conuri mărunțite la o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară, se spală părul, masând totodată pielea capului.[71, 73]

Lămâi (Citrus limon)

Pentru întreținerea supleței și strălucirii părului: se adaugă suc de lămâie la ultima apă de limpezit.[10, 14, 75]

Rozmarin (Rosmarinus officinalis)

Infuzie, din 50 g frunze la 1/2 l de apă clocotită. Se lasă acoperită 15-20 minute. Se spală părul, fără săpun.[56, 66]

Ricin (Ricinus communis)

Pentru combaterea seboreii: pomadă sau loțiune cu ulei de R. 20-50% în apă de colonie. Se poate asocia și cu alte ingrediente. Ricina din tegumentul semințelor este toxică. Pentru om doza letală este 0,02 g.[10, 14, 56, 66]

Strugure

Pentru camuflarea încăruntirii: soluție, pregătită din 4 g sulfat de fier la 250 ml vin roșu. Se fierbe 15 minute. Se lasă la răcit. Se înmoaie pieptenul în soluție și se piaptăna părul câteva minute. Procedul se va aplica cu regularitate 15-20 zile.[20, 24, 56]

Urzica (Urtica dioica)

Pentru tonifierea părului, combaterea mătreții și a seboreii:

a)infuzie, din 40-50 g frunze mărunțite la 1 l de apă clocotită. Se lasă 30 de minute

acoperită, se strecoară, apoi se spală părul;

b)decoct din 250 g rădăcini spălate, tulpini și frunze la 5 l de apă. Se lasă la fiert 30 de minute, se strecoară, se lasă la răcit până la călduț. Se clătește bine părul, spălat în prealabil cu apă și săpun, cu decoctul obținut, masând ușor pielea capului;[10, 14, 41, 48, 56, 66]

Loțiune pentru păr din:

Rp:Pulbere de frunze de urzică (Folium urticae)

Rădăcină de brusture (Radix bardanae)

Frunze de mesteacăn (Folium betulae)

Flori de lavandă (Flores lavandulae)

Conuri de hamei (Strobuli lupuli)

în părți egale

Din acest amestec se pun la infuzat 6 linguri la 1 l de apă clocotită. Se mai clocotește 1-2 minute. Se lasă la răcit, se strecoară. Călduț, se spală pe cap, masând bine pielea capului. [66]

VI. CONCLUZII

Pe plan mondial afecțiunile dermatologice se numără printre cele mai frecvente maladii, situându-se în primele 12 locuri.

Din studiul analizei si prelucrării a numeroase surse bibliografice reiese că remediile fitoterapeutice sunt folosite cu succes în dermatocosmetologie.

În momentul de față, exista programe de cercetare stimulate de O.M.S. care relevă că studii chimice si farmacologice întreprinse în ultimul deceniu, au contribuit substanțial la fundamentarea științifică a multora dintre utilizările cunoscute din medicina tradițională si fitoterapie pentru diferite plante.

Rezultate favorabile în terapia dermatocosmetică au fost obținute atât prin asocierea extractelor din plante cât si a plantelor ca atare, neprelucrate prin procedee chimice. Datorită acțiunii cicatrizante, antiseptice, analgezice, regene-rative, remineralizante, tonifiante generale și activității terapeutice specifice, plantele medicinale utilizate au fost valorificate în fitoterapie sub formă de uleiuri volatile sau extracte vegetale în preparate dermatofarmaceutice și cosmetice.

În lucrarea de față sunt definite și farmacognostic 42 specii de plante atât din flora spontană cât și din cea cultivată, utilizate în tratamentul diferitelor afecțiuni dermatocosmetice. De asemenea sunt selectate un număr de 187 de preparate și rețete de produse medicinale folosite cu succes în afecțiunile studiate.

S-a efectuat o analiză a literaturii de specialitate și s-a studiat compoziția chimică a plantelor conform datelor bibliografice, repartizarea principiilor active în diferite organe ale plantei, pentru a preciza părțile ce pot fi utilizate la prepararea formelor fitoterapeutice. Au fost selectate plantele care posedă acțiuni biologice în direcția căutată.

Deși multe substanțe obținute prin sinteză și folosite ca principii active în diverse preparate farmaceutice au dat rezultate satisfăcătoare în tratarea afecțiunilor dermatologice, prin lucrarea de față s-a urmărit deci, a se prezenta o serie de produse vegetale eficiente în fitoterapia bolilor de piele dar care sunt indicate mai ales pentru faptul că sunt mai ușor asimilabile și mai bine tolerate de organism, prezentând puține reacții adverse (chiar deloc) și care nu determină dependența, comparativ cu produsele sintetice.

Date statistice confirmă că marea majoritate a populației preferă preparate de origine naturală, unor preparate sintetice.

Principiile active din extractele unor plante medicinale au o acțiune adjuvantă în terapia dermatocosmetică.

„Farmacia verde a naturii” oferă prin acțiunea terapeutică a plantelor medicinale, șanse spectaculoase în vindecarea unor boli dermatologice, dar și în prevenirea multora dintre ele.



<http://www.tocilar.ro>

Arhiva online cu diplome, cursuri și referate.



Intra și tu !